De klankschaal

Een uitgave van Stichting Leven in Aandacht

Voorjaar 2021 • Jaargang 27 • nummer 64

Thema

Wel en wee in de sangha
• De Hongaarse sangha
• Je hebt een vriend
• De geboorte van sangha Verspronck

Dharmalezing

Huidig moment, prachtig moment

Uit de sangha

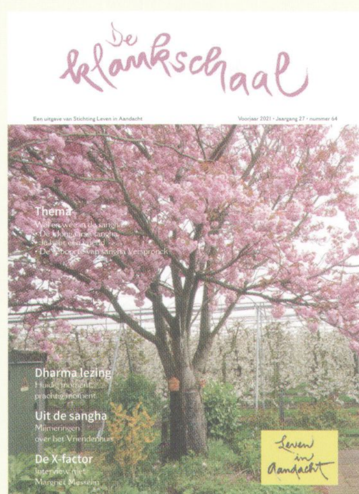
Mijmeringen over het Vriendenhuis

De X-factor

Interview met Margriet Messelink

Leven in Aandacht

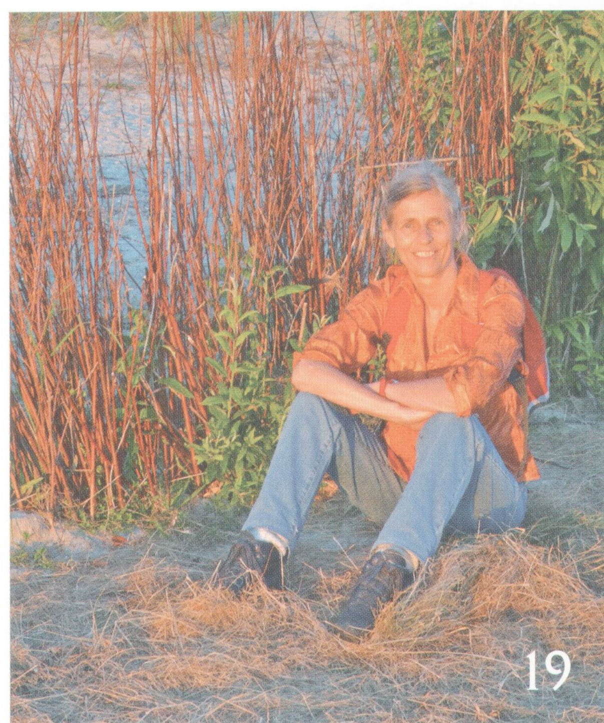
Thema: Wel en wee in de sangha



Kalligrafieën: Thich Nhat Hanh
Foto omslag voor en achter: Marjolijn van Leeuwen



Thema: Wel en wee in de sangha
'Elke stap maakt de volgende'



De X-factor: interview met Margriet Messelink



Thema: Wel en wee in de sangha:
Mijmeringen over het Vriendenhuis



Dharmalezing Jane Hulshoff Pol:
Huidig moment, prachtig moment



Kinderklank:
Ondersteuning is overal...

Sluitingsdata kopij en verschijningsdata
(onder voorbehoud) voor de komende nummers:

- *Klankschaal* nr 65:
  15 april 2021 / juli 2021
  Thema: Vergeving en verzoening
- *Klankschaal* nr 66:
  31 augustus 2021 / november 2021.
  Thema: Beoefening in het werk
- *Klankschaal* nr 67:
  15 december 2021 / maart 2022
  Thema: nog onbekend

Rectificatie
Bij de naamsvermelding van de maker van de foto op het omslag van *De Klankschaal* 63 is helaas een vergissing gemaakt. Elly de León fotografeerde deze jubileum zonnebloem. Overigens is de broche nog steeds te koop in de webwinkel.

Lieve Vrienden,

Welkom in een nieuwe *Klankschaal*! Als je het leuk vindt, zou je even kunnen stoppen en stilstaan bij alle kleine en grotere gebeurtenissen die gemaakt hebben dat jij, beste lezer, hier bent. Vervolgens bij alle kleine en grotere gebeurtenissen die ertoe geleid hebben dat De *Klankschaal 64* verschenen is. Om het af te ronden, bij alle kleine en grotere gebeurtenissen die het mogelijk maken dat jij nu deze *Klankschaal* onder ogen krijgt: is dat geen duizelingwekkend, wonderschoon mysterie?

De Klankschaal 64 is boordevol teksten en afbeeldingen uit en over onze sangha's. Je zult verhalen aantreffen over iets nieuws beginnen en over afscheid nemen, over oefenen in moeilijke momenten en over samen het leven vieren. Over sangha-opbouw in Hongarije, over spirituele vriendschap en het verlangen naar patat, over soepkommen en een groene stoel. Over de vele manieren waarop we samen een sangha kunnen zijn. Wist je dat je een sangha kunt vormen met een boom?

Een sangha is als een diamant met vele facetten. Het is ook een spiegel waarin we onszelf weerkaatst zien. De sangha biedt ons een kans te leren liefdevol te kijken, luisteren en spreken. Wat een uitnodiging!

Lieve lezer, we hopen dat je in dit nummer iets zult vinden waar je blij van wordt, wat je inspireert, wat je verder helpt op je pad. De redactie dankt allen die een bijdrage geleverd hebben aan deze *Klankschaal*.

Josephine Wernsen,
Liefdevolle Aanwezigheid van het Hart



'Elke stap maakt de volgende.'

Op een zaterdagmiddag zitten Jan, Hilly en ik op corona-afstand bij Jan thuis. Samen vertellen ze hoe er in Boedapest een bloeiende Hongaarse sangha is ontstaan met inmiddels zes ordeleden. Een verhaal dat zich kenmerkt door ontwikkelingen die als het ware organisch op elkaar zijn gevolgd. Over geschiedenis, over cultuur en culturele verschillen, politiek en sociale actie en over hun liefde voor en betrokkenheid bij de Hongaarse mensen.

Door Jacquelien van Galen, *True Perfect Wisdom*

Voor Jan begon het ongeveer een jaar na de val van de muur in Duitsland in 1989. In Nederland en België startte toen een project om de voormalige Oostbloklanden inclusief Rusland op verschillende manieren te ondersteunen. Allerlei scholen (new age, therapeutisch, meditatie) uit Nederland en België kwamen bij elkaar om een zomerschool in Rusland te organiseren. Vanwege logistieke redenen kon die niet doorgaan in Rusland en toen werd het bij toeval Hongarije. Aan die zomerschool deden zo'n 100 Hongaren mee. In de groep van Jan zat een psychologe, Örosz Kati (in Hongarije wordt eerst de achternaam en dan de voornaam genoemd), die een praktijk had en daar een centrum met opleiding van wilde maken. Ze wist dat Jan dat in Nederland had gedaan en ze vroeg hem om hulp. Kati kwam zo nu en dan naar Nederland en Jan ging één keer per jaar een week naar Hongarije. Toen dat na een aantal jaren liep, wilde Jan zijn hulp beëindigen. Omdat de mensen hem niet graag lieten gaan, gaf hij aan, dat hij dan nog maar één ding wilde en dat was meditatie geven. 'Doe dat dan maar,' was de reactie. Eerst gaf Jan landschapsretraites, zoals hij in Nederland vaak deed. Dat werkte niet goed en daarom organiseerde hij in 2005 een retraite voor 25 Hongaren en 25 Nederlanders vanuit het idee, dat het helpend zou zijn wanneer er naast Hongaren ook mensen uit Nederland zouden deelnemen die al langer beoefenaar waren. Hilly was één van die Nederlandse deelnemers.



De Hongaarse sangha geniet van een pauze tijdens een avondwandeling

foto: Françoise Pottier

De retraite was pittig. Hongaren kwamen op 'kamp' terwijl de Nederlanders al aan de beoefening gewend waren. Het was ook moeilijk omdat Jan vrijwel alles zelf moest doen, zowel de organisatie als de inhoud. Er was veel onrust onder de Hongaarse deelnemers en gebrek aan concentratie.
Jan bleef 's zomers retraites geven vanuit de overtuiging, dat je maar één ding kunt doen en dat is de beoefening. Daarbij had hij al diep kunnen kijken naar de Hongaren. Hij zag de enorme veerkracht van mensen in moeilijke omstandigheden. Tijdens die eerste zomerschool was er bijvoorbeeld letterlijk niets te eten geweest en moest er gebedeld worden voor een extra stukje brood. De meeste mensen waren moe, want ze hadden een baan overdag en een baan 's nachts. Hij voelde de bedruktheid van mensen. Kati was een enorme schakel in alles. Ze werd steeds bekender en er kwamen veel mensen naar haar centrum en daar kwam Jan dan weer mee in contact.


foto: Françoise Pottier

De zes Hongaarse Ordeleden (met Françoise, Jan en Hilly)

Sangha

Het duurde niet lang, voordat er in Boedapest een sangha werd opgezet. Jan organiseerde bijeenkomsten via Skype, want de sangha schoot aanvankelijk alle kanten op. Omdat skypen geen hobby is van Jan, ontstond er naast de jaarlijkse grote zomerretraite een voorjaarsretraite voor sanghaleden. Hilly was in de eerste jaren een paar keer mee geweest naar de retraites in Hongarije. In 2015 vroeg Jan vanwege zijn verhuizing aan Hilly om de begeleiding van de voorjaarsretraite over te nemen. Dat werd een succes en sinds die tijd doen ze het samen. Jan spreekt overigens geen woord Hongaars, Hilly spreekt er drie en kan één Hongaars liedje zingen. Alle communicatie loopt via tolken, want veel Hongaren spreken geen Engels. Van de kerngroep zijn er twee mensen die behoorlijk goed Engels spreken. Voor de retraites is er al jaren een vaste vertaalster. Een heel enkele keer als zij niet kan, komt er een ander en dan merk je meteen het verschil. De vaste vertaalster kent de taal van de beoefening en ze is zelf inmiddels lid van de sangha geworden.

Sociale actie

In Hongarije is sprake van behoorlijk hiërarchische verhoudingen, wat ook te maken heeft met de geschiedenis van dat land. Hongarije is overheerst geweest door veel landen, van Turkije tot aan Rusland, en nu voelen mensen zich overheerst door westerse bedrijven die alles opkopen. Hongaren zijn er trots op dat ze ondanks alle bezettingen altijd hun eigen taal hebben behouden. Ook vinden ze dat Transsylvanië en stukken van Slowakije nog steeds bij Hongarije horen. Er is sprake van veel nationalisme, ook bij sanghaleden. De discriminatie van bijvoorbeeld de Roma's is heel sterk. Dit alles werkt ook door binnen de verhoudingen van de sangha. Er is veel verwarring over initiatief nemen, de baas zijn, eigenwijs zijn en rebelleren.
In lijn met hun behoefte aan meer verbondenheid nodigde Jan de sangha uit meer sociale actie te ondernemen. Daar zijn verschillende projecten uit ontstaan, die niet zonder risico zijn. Het betekent namelijk dat je kleur bekent en daar kunnen vanuit de overheid repercussies op volgen. Belangrijk is dan ook dat het een helder sociaal project is, want de sangha is geen politiek instrument. Het is niet altijd makkelijk om de lijn daartussen te zien. Dat levert soms discussies op binnen de kerngroep en in de sangha die niet altijd te volgen zijn voor een buitenstaander, omdat er aannames bij zitten die je niet kent.
Die projecten versterken de band met de hulpverlenerssangha in Nederland. Zo zamelt deze sanghaschoenen in voor Roma kinderen in Hongarije. Als Roma kinderen namelijk geen schoenen hebben, mogen ze niet naar school en als ze niet naar school gaan, krijgt het gezin geen kinderbijslag, waardoor er geen geld is om schoenen te kopen. Door schoenen in te zamelen werd deze cirkel doorbroken.
De sangha van hulpverleners had tien jaar daarvoor al de Hongaarse sangha gesteund door een bel te schenken.
Hilly heeft die nog in de auto meegenomen naar Hongarije. Dat was zo belangrijk voor de Hongaarse sangha! Men voelde zich gezien en verbonden met een Nederlandse sangha en daardoor was de sangha niet alleen. De sangha van hulpverleners subsidieerde ook af en toe de deelname van Hongaarse sanghaleden aan retraites in het EIAB. De Hongaren reisden dan samen met een busje om zo kosten te besparen.

Orde van Interzijn

Langzamerhand werd duidelijk dat het voor sommige mensen tijd was om de Veertien Aandachtoefeningen aan te nemen en daarmee lid van de internationale Orde van Interzijn te worden. Ook daarbij is de verbinding met Nederland gezocht. Hilly is lid van een werkgroep die het aspirantentraject voor de Orde in Nederland regelt en die werkgroep werd gevraagd om het aspirantentraject van de Hongaren voor hun rekening te nemen. In Nederland is al heel veel op schrift gesteld en die hele documentatie is vertaald en naar Hongarije gegaan.

Hilly organiseerde vanaf 2016-2017 voorafgaand of aansluitend aan een retraite een aparte bijeenkomst voor de aspirant-ordeleden. De Hongaarse aspiranten doorliepen tussendoor zoveel mogelijk zelfstandig het programma en stuurden daar verslagen over. Hoewel het heel serieus werd opgepakt, verliep ook dat traject met de nodige hobbels. Uiteindelijk is er een heel hechte groep ontstaan, die nu vaak op zondag samen de Veertien Aandachtsoefeningen reciteert.
Jan en Hilly wilden de ordinatie van de aspiranten tijdens de zomerretraite cachet geven en vroegen daarom 'onze' Nederlandssprekende monnik, Phap Ung. Hij was in de gelukkige gelegenheid om naar Hongarije te komen. Phap Ung nam twee andere kloosterlingen mee. Een daarvan had in zijn yuppentijd gependeld tussen Frankfurt en Boedapest en hij sprak zowaar een klein woordje Hongaars. De andere monnik was een dharmaleraar uit Praag. Jan en Hilly namen Françoise Pottier mee als derde dharmaleraar en als lid van de werkgroep aspirantenbegeleiding.
Hilly vindt het een van de mooiste retraites die ze ooit heeft meegemaakt. De kloosterlingen gaven met hun komst een mooie kwaliteit aan de retraite. De samenwerking was ook heel goed. Phap Ung was verrast en verbaasd hoe stevig er werd geoefend en hoe alles in elkaar zat.
Die ordinatie heeft binnen de sangha ook voor misverstanden gezorgd. Mensen vroegen zich af wat de betekenis ervan was. Zeker in het licht van de grote hiërarchie die er is in Hongarije hadden mensen angst, dat de ordeleden meer te zeggen zouden krijgen en dat zij de baas zouden worden. Daar moest heel vaak over gepraat worden. Het was gunstig dat er in de kerngroep van de sangha naast de aspirant-ordeleden genoeg niet-ordeleden zaten. Toch was er zorg of de hele sangha wel naar de ordinatie zou komen. Dat bleek uiteindelijk gelukkig wel het geval.
De ordinatie had een prachtige sfeer. Het was een lange ceremonie, want alle aandachtsoefeningen moesten in twee talen worden voorgelezen. Degene die de aandachtsoefeningen overdraagt, moet namelijk vertrouwd zijn met de taal waarin hij overdraagt en dat geldt ook voor degene die ze hoort. Zo werden deze zowel in het Engels als in het Hongaars voorgelezen.

Vader en moeder

De samenwerking tussen Jan en Hilly loopt heel soepel. Ze hebben weinig woorden nodig. De een spreekt uit wat de ander al bedacht had. Ze hebben allebei geleerd om zich af te stemmen op het energetisch verloop van een retraite. Hoewel er altijd een programma hangt, is het steeds een kwestie van goed kijken en waar nodig aanpassen.
Het feit dat Jan en Hilly als een man en een vrouw de retraites leiden is voor iedereen een mooi rolmodel. Veel deelnemers ervaren hen als 'een vader en moeder'. Hilly kreeg in 2015 al van diverse mensen terug hoe fantastisch ze het vonden dat een vrouw de retraite toen leidde.
Voor Hongaren zijn de sangha en de retraites met Jan en Hilly heel belangrijk. Vanwege het geld is het doorgaans niet mogelijk om naar het EIAB of Plum Village te gaan. Op het internet zijn de meeste dharmalezingen in het Engels en dat is een obstakel. Jan en Hilly zijn de enige link met het boeddhisme zoals Thich Nhat Hanh het in de wereld heeft gezet. Als zij niet komen, ontstaat er een gat. Daarbij zijn de retraites zeer verbindend en helpen Jan en Hilly de sangha richting geven, bijvoor¬beeld in hoe je kunt voorkomen dat de sangha politiek wordt. Ze voelen daarom een groot commitment om als het kan naar Hongarije te gaan. Ook voor henzelf is dat belangrijk. Ze hebben allebei een diepe en sterke verbondenheid met de mensen daar. Ze voelen zich rijk, want ze worden nog veel meer dan in eigen land gedwongen te kijken naar mensen zoals ze zijn in plaats van op beelden of stereotypen af te gaan. De vraag 'Weet je het zeker?' is heel vaak van toepassing.

Toekomst

Helaas was het na de sangharetraite in februari door corona afgelopen zomer niet mogelijk om naar Hongarije af te reizen en dat werd door iedereen betreurd. Toch maken Jan en Hilly zich niet druk over de toekomst van de Hongaarse sangha. Dat wijst zich vanzelf wel. Het blijft een stap-voor-stap ontwikkeling en volgen wat er nodig is. De sangha groeit (op papier zijn het nu zo'n 70 leden; ongeveer eenzelfde aantal komt naar de jaarlijkse zomerretraite) en Jan en Hilly kunnen zich voorstellen dat er door de sangha gaandeweg wel wegen worden gevonden om andere mensen zoals bijvoorbeeld Phap Ung te benaderen om retraites te geven. Mooi is ook dat er in de sangha een uitgever is, die ervoor zorgt dat boeken van Thây in het Hongaars vertaald worden.
Hoewel het proces soms moeilijk is, zijn ze vast van plan om door te gaan met de Hongaarse sangha. Overigens begint het zich alleen maar uit te breiden, want Polen en mogelijk Litouwen liggen nu ook in het verschiet.

Als we aan het eind van het gesprek terugblikken, zegt Jan: 'Het is heel bijzonder om zo eens wat meer over de Hongaarse sangha te vertellen. Dat doe ik niet vaak.'

Jan Boswijk, *True Vehicle of Peace*,
Ordelid sinds 1998, dharmaleraar sinds 2004

Hilly Bol, *True Arising of Peace*,
Ordelid sinds 2011, dharmaleraar sinds 2016

Voor meer informatie over de sangha in Boedapest zie:
https://centrumboswijk.nl/hongarije/
http://szelidmosoly.hu/index.php/hu/

Eén sangha is niet genoeg

Door Françoise Pottier, *True Abode of Peace*

Sangha van één

Op vrijdagochtend, als het weer het toelaat, ontbijten Anneke Brinkerink en ik in de bossen van Heiloo. Daarna lopen we aandachtig naar 'onze' boomstam en zitten daar 20 minuten. Ik hoor de treinen, de auto's, af en toe een ambulance en veel honden en hun mensen. Het is een goede gewoonte om onze 'hondengeest' te observeren. Er zijn geen apen om met onze geest in deze bossen te volgen. Er rennen wel veel nieuwsgierige en opgewonden honden rond. Terwijl ik aan sangha's dacht, vroeg ik Anneke of ze dacht dat één persoon op zichzelf een sangha kon zijn. 'Absoluut,' was haar eerste antwoord. Vervolgens: 'Ik moet erover nadenken' en 'Wil je dat ik er iets over schrijf?' Een paar dagen later viel een dikke envelop op onze deurmat, met knipsels, citaten, een paar tekeningen en enkele vragen in plaats van antwoorden.



foto: Françoise Pottier

Ik ben het met Anneke eens dat één persoon genoeg is voor een sangha. Zoals ze terecht opmerkte, is een van de belangrijkste leringen van de Boeddha: 'Wees een eiland op jezelf'. Het deed me denken aan een Vietnamese vrouw die ik in Plum Village ontmoette. Ze werkte toen met gemeenschappen van inheemse Amerikanen in Alaska en er waren geen boeddhistische beoefenaars in de buurt. Ze vertelde me: 'Ik ging naar een mooie plek, koos drie of vier bomen en zei: 'Jullie zijn mijn sangha'. Ik ben dat nooit vergeten, want het herinnert me aan de genezende kracht en ondersteuning die de natuur ons biedt.

Anneke herinnerde me ook aan 'het inzicht dat je deel uitmaakt van een groter geheel. Denk aan de schoonheid in en om je heen.' Ze stuurde ook citaten. 'We hebben de gewoonte om mededogen en begrip buiten onszelf te zoeken. We verwachten dat iemand ze aan ons zal aanbieden, zoals de Boeddha, of zijn leringen (de dharma) of onze gemeenschap (de sangha). Maar jij bent de boeddha, jij bent de dharma, jij bent de sangha.'

Sangha van twee, drie en meer

Naast een sangha van twee met Anneke en nog een met mijn vrouw thuis, voel ik dat ik deel uitmaak van veel sangha's. De Open Hart Sangha –mijn 'thuissangha' – waarin ik al meer dan dertig jaar oefen: de Klankschaal sangha, momenteel met vier leden (hoewel het er maximaal acht zijn geweest): de Orde van Interzijn, een sangha met ongeveer vijftig leden: en het 'OI-aspiranten-traject', dat een tweejarig trainingsprogramma biedt voor degenen die de Veertien Aandachtsoefeningen willen volgen. Ik behoorde tot andere sangha's, zoals de 'families' tijdens grote retraites, die een klein, tijdelijk toevluchtsoord bieden in wat anders een overweldigende groep zou zijn (zoals 600 mensen in de retraites op Papendal in 2006 en 2009, of meer dan 1000 in Plum Village). Kleinere retraites, waar we met alle deelnemers kunnen communiceren, stellen ons in staat om te oefenen met vrienden uit België, Nederland en andere landen, bijvoorbeeld in het EIAB.

De steeds veranderende aard van sangha's

Alle sangha's zijn, zoals alle geconditioneerde dingen, vergankelijk. Ze blijven veranderen en evolueren. Als de omstandigheden goed zijn, komen ze naar voren. Als de omstandigheden ophouden te bestaan, kunnen ze verdwijnen. Meestal blijven ze bestaan, maar ze nemen verschillende vormen aan: nieuwe leden, nieuwe ontmoetingsplaats, enzovoort. Leden komen en gaan. In mijn geval ben ik waarschijnlijk de enige persoon die sinds het begin lid is van de Open Hart Sangha (voordat deze zelfs maar een naam had!). En toch is en blijft het de Open Hart Sangha, niet hetzelfde en ook niet anders. Dus wat maakt een sangha tot een sangha? We kunnen dezelfde vraag stellen over alles en iedereen. De sangha is, zoals alles, gemaakt van niet-sangha-elementen. Ieder van ons brengt iets in de sangha: onszelf, onze voorouders, onze kinderen, onze geschiedenis, onze banen, onze vreugde en verdriet, ons lijden en geluk. Dat alles wordt onderdeel van de sangha.

Thầy verwijst vaak naar de sangha als een tuin. We zijn

Toevlucht nemen tot de sangha

Ik adem in en ik weet dat ik inadem
Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem
In / Uit

Ik adem in en ik weet dat we samen ademen
Ik adem uit en ik voel de vreugde van het samen ademen
Samen ademen / Vreugde

Ik adem in en ik voel de verbondenheid in de sangha
Ik adem uit en ik ervaar de sangha als één lichaam
Verbondenheid / Sangha als één lichaam

Ik adem in en ik voel me geborgen in de sangha
Ik adem uit en voel me thuis in desangha
Geborgen / Thuis voelen

Ik adem in en ik voel me veilig in de sangha
Ik adem uit en ik neem toevlucht tot de sangha
Veilig voelen / Sangha als toevlucht

Ik adem in en ik weet dat ik inadem
Ik adem uit en ik weet dat ik uitadem
In / Uit

allemaal verschillende bloemen, planten, struiken, bomen in de tuin, groot of klein, bloeiend vroeg in de lente of laat in de herfst. Sommige brengen prachtige kleuren in de sangha, andere prachtige geuren. Sommige bieden schaduw en andere genieten van de zon en de regen. En welk landschap we ook samen creëren, het is een steeds veranderend landschap. Maar de tuin is nog steeds een tuin. Sterker nog, het is onze tuin, die we samen maken. En tegelijkertijd zijn we allemaal tuinmannen, die voor elkaar zorgen.

De sangha-rivier

Thây vergelijkt de sangha ook met een rivier. Hij citeert de oude Griekse filosoof Heraclitus: 'Je kunt nooit twee keer in dezelfde rivier stappen.' We zijn allemaal druppels water in de rivier die naar de oceaan stroomt. Ieder van ons is een cel in het sangha-lichaam en tegelijkertijd een cel in het boeddha-lichaam en het dharma-lichaam. De rivier is de verzameling druppels, en nog veel meer. Een druppel alleen zal niet ver komen. Die zal opdrogen, verdampen. Alleen samen kunnen alle druppels de oceaan bereiken. De rivier stroomt, en opnieuw is die niet hetzelfde en ook niet anders.

Sangha als toevluchtsoord

In het boeddhisme is een belangrijke praktijk die van toevlucht nemen en de sangha is de derde van de drie toevluchtsoorden, na de boeddha en de dharma. We gaan ook naar onze sangha als toevluchtsoord. Wat betekent dat? Dat het een veilige plek is, een plek waar we ons welkom voelen, niet beoordeeld, en geaccepteerd voor wat we zijn, wie we zijn. Het is alleen mogelijk als ieder van ons in de sangha ook een toevluchtsoord is voor alle anderen. Voor mij is dit zowel mooi als een beetje beangstigend. Het oude gevoel van ontoereikendheid komt terug om me te achtervolgen. Ben ik goed genoeg? Wat heb ik anderen te bieden om hen een veilig gevoel te geven?
Ik kan mezelf alleen aanbieden, zoals ik nu ben, en dat is wat we allemaal kunnen doen, met al onze vreugde en verdriet, ons lijden en geluk. Maar bovenal is wat we elkaar te bieden hebben onze oefening, ons medelevende luisteren en onze liefdevolle spraak. En dat is genoeg.

Vertaald door Wim Erdle, *Juiste Pad van het Hart*


foto: Anneke Brinkerink

Je hebt een vriend

Door Shelley Anderson, ***True Great Harmony***

Andrea was mijn beste vriendin toen ik opgroeide. We hebben jarenlang alles gedeeld, van onze diepste ambities tot onze favoriete boeken. Toen ik 17 jaar oud was, vroeg ik haar om voor mij te liegen. Ik wilde bij mijn vriend zijn, die mijn moeder me verboden had te zien. Ik vroeg Andrea om mijn moeder te vertellen dat ik tijd met haar doorbracht, terwijl ik in werkelijkheid bij mijn vriend zou zijn.
Ze weigerde. Terugkijkend denk ik dat Andrea mijn eerste spirituele vriend was.

Als ik aan een spirituele vriend denk, denk ik aan iemand die mijn kernwaarden deelt. Iemand die zichzelf goed begrijpt, vooral haar eigen lijden, en die bereid is met mij de inzichten te delen die ze heeft opgedaan in haar pogingen om zich van dit lijden te bevrijden. Iemand die me zal aanmoedigen in mijn oefening en in mijn pogingen om een gezond leven te leiden. En iemand die genoeg geeft, die sterk genoeg is, om 'nee' te zeggen als ze ziet dat ik een onverstandige keuze maak die pijn zal veroorzaken voor mezelf en anderen.


tekening: Anneke Brinkerink

Kalyanamittata — Spirituele vriendschap

Spirituele vriendschap wordt vaak genoemd in de vroegste boeddhistische teksten. Geleerden zeggen dat de Boeddha zichzelf zag als de spirituele vriend van iedereen in de sangha, en dat het deze vriendschap was die monniken en nonnen hielp bevrijding te vinden. Het woord voor spirituele vriendschap in Pali is kalyanamittata (Sanskriet: kalyanamitrata) . Het woord werd in vroege teksten vaak geassocieerd met de uitdrukking 'kameraadschap met de wijzen'. Zo'n 'kameraadschap met de wijzen' had volgens de vroege boeddhisten verschillende voordelen. Deze voordelen omvatten het vermogen om naar goed advies te luisteren; een toename van het onderscheidingsvermogen (het vermogen om te zien en te kiezen wat gezond is in plaats van wat ongezond is); meer volharding oefenen; en beter gedrag.
In feite zei de Boeddha duidelijk, dat spirituele vriendschap essentieel was voor een sangha. Een van de naaste discipelen van de Boeddha was de monnik Ananda. Toen hij op een dag met de Boeddha sprak, verklaarde Ananda: 'De helft van het heilige leven is bewonderenswaardige vriendschap, bewonderenswaardig gezelschap, bewonderenswaardige kameraadschap.' 'Zeg dat niet, Ananda,' antwoordde de Boeddha. 'Vriendschap is niet de helft van het heilige leven, maar alles.' Hij legde verder uit: 'Als een monnik bewonderenswaardige mensen heeft als vrienden, metgezellen en kameraden, kan van hem worden verwacht dat hij het Edele Achtvoudige Pad volgt (Upaddha Soetra, Samyutta Nikaya , 45.2).'
Spirituele vriendschap werd ook voor leken aangemoedigd. De Boeddha zei dat leken er baat bij zouden hebben om tijd door te brengen met andere leken, jong of oud, die gevorderd zijn in deugdzaamheid. Een leek praat met anderen die hij intelligent ziet oefenen: 'Hij praat met ze, betrekt ze bij discussies. Hij streeft naar de volmaakte overtuiging in hen die volmaakt overtuigd zijn, de volmaakte deugd in hen die volmaakt deugdzaam zijn, de volmaakte vrijgevigheid in hen die volmaakt vrijgevig zijn en het volmaakte onderscheidingsvermogen in hen die volmaakt zijn in onderscheidingsvermogen. Dit wordt bewonderenswaardige vriendschap genoemd (de *Dighajanu Soetra* (AN 8.54)).'

We zien onszelf in elkaars ogen

Wij mensen zijn sociale wezens. Zelfs degenen onder ons die alleen wonen, zijn ingebed in een sociaal weefsel. We hebben andere mensen nodig. We leren van de mensen om ons heen wie we zijn, wat we geacht worden te waarderen en hoe we moeten handelen. De mensen om ons heen en van wie we leren, vormen onze gemeenschap. We hebben allemaal een gemeenschap nodig, een plek waar we ons veilig voelen, waar we het gevoel hebben dat we gemeenschappelijke waarden en een gemeenschappelijk doel delen met andere mensen. Als we geluk hebben, vinden we zo'n gemeenschap met onze familie, onze vrienden en onze sangha. Als we geluk hebben, deelt deze gemeenschap een waarde als mededogen. Het omvat mensen die niet alleen over mededogen praten, maar die ons laten zien hoe we mededogend moeten handelen.

Mijn tienervriendje kwam uit een gezin waar de vader een erg boze man was. Zijn vader sloeg zijn moeder. Dus mijn vriend leerde van zijn vader dat het oké was voor een man om een vrouw te slaan. Mijn vriend kopieerde dat gedrag en sloeg en stompte me als hij boos was.
Als we geluk hebben, zijn er in onze gemeenschappen ook wijze mensen met goede waarden. Mijn vriendin Andrea had goede waarden: ze hield er niet van te liegen tegen mensen. Ze was ook wijs: ze kon zien dat mijn vriend geen goede invloed op me had, dat ik gesloten werd en vaak ongelukkig was. Ze was ook sterk genoeg om nee te zeggen tegen haar beste vriendin, toen ik haar vroeg om voor me te liegen.

De laatste patat

Thây heeft vaak gesproken over hoe belangrijk het is om een sangha op te bouwen, om een gemeenschap op te bouwen. Ik denk dat hij zich op verschillende momenten in zijn leven erg alleen heeft gevoeld en dus weet hij wat een geschenk vrienden zijn. Ik weet dat het me blij maakt om aan de sangha's te denken waarvan ik het geluk heb er deel van uit te maken. De mensen in deze sangha's moedigen me aan om de beste persoon te zijn die ik kan zijn. In mijn familiesangha moedigt mijn vrouw me aan om te oefenen, door haar eigen toewijding aan haar meditatiebeoefening, door de Veertien Aandachts¬oefeningen en de Vijf Punten van Bewustzijn* met mij te reciteren. De mensen in mijn lokale sangha moedigen me aan door hun eigen worstelingen eerlijk te delen bij het dharmadelen. Ze voeden mijn vriendelijkheid door zelf vriendelijkheid te tonen: door een e-mail te sturen om te vragen hoe het met me gaat tijdens de lockdown; door vrijwillig boodschappen te doen; door langs te komen met een boek waarvan ze denken dat ik het zou willen lezen.

Thây en de nonnen en monniken van Plum Village en het EIAB zijn goede rolmodellen voor mij. Ik kan van hen veel leren over toewijding aan de praktijk. Ik zie de vruchten van de oefening ook in hun geduldig luisteren en hun kalme waardigheid als ze lopen. Soms voel ik me zo gelukkig en kalm tijdens een retraite, zelfs als ik zoiets gewoons doe als wachten in de rij voor de lunch. Ik zie dat er patatjes zijn voor de lunch en kan mijn geluk niet op. Het universum ondersteunt mijn bestaan: de regenwormen die de grond bemesten, de boeren die de aardappelen verbouwen, de vrachtwagenchauffeurs die de aardappelen naar de winkel brengen, alle mensen die de aardappelen verkopen, kopen en schillen en koken. Ik hou van ze allemaal!
En dan neemt de persoon voor me de laatste patat. Mijn gevoelens van kalmte en liefde verdwijnen onmiddellijk. Ongeluk, woede, oordelen komen in me op.
Ook dit is spirituele vriendschap. Ik leer dat mijn liefde beperkt is tot mensen die de laatste patat voor me over laten. Ik leer dat mijn geluk afhangt van die laatste patat. Ik leer dat ik echt meer moet oefenen.
Ik denk dat we daarom een sangha en spirituele vrienden nodig hebben. Zodat we rolmodellen kunnen hebben en zien wat er mogelijk is. Zodat we kunnen leren delen. Zodat we kunnen leren hoe we elkaar kunnen steunen en hoe we met al onze tekortkomingen kunnen omgaan. Zodat we kunnen leren hoe we samen kunnen leven, in een echte wereld van tegenstrijdige behoeften en verlangens, met gemoedsrust en ons mededogen intact.

Vertaald door Wim Erdle, *Juiste Pad van het Hart*



Shelley Anderson, *True Great Harmony*, houdt van patat en het luisteren naar de dharma. Ze ontmoette Andrea rond de tijd dat deze foto genomen werd.

**De vijf punten van bewustzijn maken deel uit van de huwelijksceremonie en worden elke maand door het paar gereciteerd.*

De Vijf Punten van Bewustzijn:

1. We zijn ons bewust dat alle generaties van voorouders en alle toekomstige generaties in ons aanwezig zijn.
2. We zijn ons bewust van de verwachtingen die onze voorouders, onze kinderen en hun kinderen van ons hebben.
3. We zijn ons bewust dat onze vreugde, vrede, vrijheid en harmonie, de vreugde, vrede, vrijheid en harmonie zijn van onze voorouders, onze kinderen en hun kinderen.
4. We zijn ons bewust dat begrip de werkelijke basis is voor liefde.
5. We zijn ons bewust dat verwijten en ruzies ons nooit kunnen helpen en slechts leiden tot meer afstand, dat alleen liefde, vertrouwen en begrip ons kunnen helpen te veranderen en te groeien.

‘We hebben alles in ons om gelukkig te zijn.’

Door de kerngroep van sangha Gent: Ann Ginneberge, *Vredige Harmonie van het Hart*, Peter Kok en Rebecca Müller, *Nourishing Joy of the Heart*

Lieve Thây, lieve sangha,

Hier uit Vlaanderen een dankwoord voor het schenken van zoveel vreugde, vrede en harmonie aan onszelf en aan de samenleving. We hebben onlangs de film *The Way Out* gezien en dit is een groot voorbeeld van wat de traditie betekent voor veel individuen en de hele maatschappij.
Sangha Gent wil daar zijn steentje toe bijdragen en de waardevolle traditie doorgeven. Sangha Gent is het geesteskind van Wei Wun Yu. Geïnspireerd door Jan Boswijk richtte zij eind jaren ’90 onze sangha op. Ook heeft Wei Wun verschillende retraites georganiseerd in Gent o.a. met zuster Jina. Na haar overlijden in 2008 is de sangha blijven bestaan onder de hoede van een vijftal kernleden. De plek waar de samenkomsten van de sangha plaatsvinden is in de loop der jaren een paar keer veranderd. Momenteel komen we samen in de lokalen van de Welzijnsschakels, een vereniging die mensen in armoede ondersteunt. De verantwoordelijke voor de Welzijnsschakels, Lieven De Pril, heeft een grote bijdrage geleverd aan de sangha en heeft zelf ook een sangha opgericht in Lede.

Kleuren, geuren en smaken van de aarde

Deze zomer zijn er fysieke wandelingen en meditaties doorgegaan een vijf km van centrum Gent, in Evergem. Een lid van de sangha stelde haar plek open en zo konden we genieten van het prachtige arboretum dat achter haar huis ligt. Deze mooie plek is het werk van haar schoonvader die ongeveer 40 jaar geleden de bomen geplant heeft, en aanpalend zijn woning heeft. We hebben een gegidste wandeling gekregen, en waren onder de indruk van de passie van de ontwerper van het bos. We kregen zo de boom te zien die behoorde tot de oudste boomsoort op aarde. De passie is overgezet op de kleindochter die ons meetroonde naar een open plek met een ontwortelde boom. Ze was gefascineerd door de verschillende kleuren en geuren en smaken van de aarde in de diepe kuil die ontstaan was en had spontaan een kunstwerkje gemaakt. Een deelnemer merkte op dat ze de vergankelijkheid ervaart van de natuur door de jonge zaadjes die ontsproten en de bomen die aan het afsterven waren. Op deze manier op de aarde lopen is een groot geschenk en we voelen ons héél dankbaar voor deze unieke beleving.

foto: sangha Gent



Dag van aandacht van de Vlaamse sangha in mei 2019

Een fijne harmonie

Er is een fijne harmonie tussen verschillende sangha’s in Vlaanderen. Zo hebben we in mei 2019 samen met de monastieken de ‘Dag in Aandacht’ georganiseerd. Er was een ontspannen sfeer en we hebben genoten van het avondmaal met de monastieken. We hadden voor hen een overnachting geboekt in het klooster dat gelegen was tegenover de zaal. Zo konden de monastieken ‘aankomen’ op deze spirituele plek. De volgende dag, om 10 uur, begon de ‘Dag in Aandacht’. Het was een mooie zonnige dag en er waren rond de 120 aanwezigen
Verschillende leden komen naar de online meditaties van sangha Vlaanderen. We helpen ook mee met het begeleiden van deze online bijeenkomsten en we merken dat dit in deze tijden van afstand omwille van corona heel erg verbindend werkt. We missen wel de fysieke samenkomsten, maar we weten dat deze zullen terugkomen. Dankzij vergankelijkheid is immers alles mogelijk, ook het feit dat de fysieke afstand uiteindelijk overbrugd zal worden.
We zijn er ons van bewust dat we alles in ons hebben om gelukkig te zijn.

De geboorte van sangha Verspronck

Door Maïke Nieuwenhuizen Maas

Sinds tweeënhalf jaar bestaat in Haarlem de sangha Verspronck: een kleine sangha die om de week op vrijdagmorgen bij elkaar komt aan de Verspronckweg, speciaal (maar zeker niet alleen) voor ouders met jonge kinderen. Maïke Maas nam hiertoe het initiatief, gesteund door haar buurvrouw Gré Hellingman. Hieronder vertelt Maïke haar verhaal.

Wat voorafging

Sinds mijn studententijd ben ik geïnteresseerd in het boeddhisme. Zo heb ik leren chanten in de nichiren traditie. Ik maakte kennis met mindfulness tijdens een cursus 'mindful parenting'. Het was fascinerend en inzichtgevend voor mij om te ervaren dat ik echt achter de waterval kon staan en de stroom van gedachten kon observeren zonder er direct mee samen te vallen. Mindfulnessmeditatie werd onderdeel van mijn persoonlijk leven en van mijn werk (psycholoog en mindfulnesstrainer).

Elk jaar ga ik minimaal een week op retraite in de vipassana traditie. Ik bezocht retraites bij verschillende leraren met thema's als stilte, 'insight dialogue' en compassie. Een retraiteweek ervaar ik als intens, vervullend en iedere keer doe ik nieuwe inzichten op. Ook ben ik onder de indruk van de verbondenheid die ik ervaar in de stilte en hoe fijn het samenzijn is, de eenvoud van dit 'samen' leven, de werkmeditatie en de vereende krachten.

Echter, na een retraite is het integreren van de beoefening en het echt aanwezig zijn in mijn eigen leven een grote uitdaging. Er ontstond steeds meer de behoefte om ergens belangeloos aanwezig te kunnen zijn. En niet als iemand in een bepaalde rol: als moeder, vrouw, dochter, zus, trainer, therapeut of in een opleiding waar ook iets van me verwacht wordt. Ik voelde behoefte aan een plek waar ik gewoon mag zijn als mens, zonder een bepaalde rol te hoeven aannemen. Waar ik samen met anderen kan mediteren en oefenen met het luisteren en spreken in aandacht.



foto: sangha Verspronck

Sangha Verspronck in de Kennemerduinen

De geboorte van een sangha

Dankzij mijn buurvrouw Gré Hellingman maakte ik kennis met sangha De Witte Wolk. De bijeenkomsten voelden als een warm bad: het samen mediteren, de studieavonden en het diepe delen en luisteren. Ik voelde me echt gedragen door de groep waar veel kennis, mededogen en wijsheid in vertegenwoordigd is. Maar de bijeenkomsten waren 's avonds en ik 'moest' me vaak haasten. Ik voelde de innerlijke strijd tussen voor mezelf zorgen en bij mijn gezin aanwezig zijn. Zo ontstond het idee een nieuwe groep te starten op vrijdagochtend. Voor moeders of vaders die willen delen op dit pad van bewust leven en ruimte willen creëren om stil te staan in een vaak hectisch bestaan. Ik legde het idee voor aan Gré, die enthousiast was en bovendien zei: 'Ik ben er.' Haar woorden ontroerden me diep.

Zo is de sangha Verspronck geboren. Wij, Gré en ik, waren er elke keer en de verdere samenstelling wisselde nogal. Soms waren we met z'n tweeën en soms met z'n zessen. Het waren vaak hele fijne, intieme bijeenkomsten. Op een moment merkte Gré op dat het ook niet kon lukken om een vaste groep te vormen. Ik schrok hiervan en er kwam een innerlijke vechtersrespons naar boven: 'Hoezo zou het niet lukken? Natuurlijk gaat het lukken'. Ik ervoer faalangst en ook een diep verlangen wel te slagen in het creëren van zo'n toevluchtsoord in de vorm van een sangha. Gaandeweg heeft Gré's opmerking me juist veel rust gegeven: 'Het kan ook niet lukken.' Eigenlijk heeft het niks met 'lukken' of prestatie te maken maar gaat het meer over de dingen die ontstaan. Er is wat er is en er zal ontstaan wat er kan bestaan op dit

moment. En alles wat je aandacht geeft groeit. Ik merkte ook dat ik het spannend vond en worstelde met onzekerheden. 'Want wie ben ik en wat weet ik nou helemaal om deze bijeenkomsten vorm te geven.' Het werd een mooie oefening in geduld en vertrouwen.

Kruisbestuiving

Inmiddels zijn we twee jaar verder en vormt zich steeds meer een vaste kern van mensen die de sangha Verspronck bezoeken en vormgeven. In maart 2020 werden wereldwijd maatregelen aangekondigd door de corona uitbraak. Wij merken dat dit uitdagingen met zich mee brengt en ook nieuwe mogelijkheden. Zo brengt het ons (online) in verbinding met sangha De Witte Wolk waardoor er meer kruisbestuiving plaatsvindt. Het is bijzonder om te ervaren hoe ons leven bestaat uit paradoxen en dat verwijdering en 'opgesloten' zitten juist kunnen zorgen voor verbinding en open contact. We organiseren online meetings op woensdagavond en op vrijdagochtend. Samen organiseren we bijeenkomsten in de duinen waar we o.a. loopmeditatie beoefenen. Met elkaar geven we invulling aan de bijeenkomsten. Zo hebben we bijvoorbeeld een prachtige avond beleefd in de natuur met het aanraken van de aarde en het eren van onze voorouders.

Toekomstmuziek

De traditie van het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh is zo rijk dat er genoeg mogelijkheden zijn om ons spiritueel te voeden in kwetsbare gebieden als de liefde, relaties met onze dierbaren, omgaan met emoties als angst en boosheid en het zorgen voor moeder aarde. Naast het samen mediteren, zingen en delen is poëzie voor mij ook een belangrijk onderdeel van onze sangha. We inspireren elkaar en delen onze kwetsbaarheden.
De sangha voedt en helpt mij om aanwezig te zijn in het dagelijkse leven en mijn plek in te nemen in mijn gezin en de wereld. Een andere gekoesterde wens in dit kader is om Plum Village te bezoeken. Alleen en ook samen met ons gezin, en te ervaren hoe het voelt om in de gemeenschap van nonnen en monniken te vertoeven. Er valt nog zoveel te ontdekken, ontmoeten en verdiepen; zowel in mezelf, in relatie met anderen als in deze traditie. Ik wens ons allemaal veel speelsheid, liefde en geluk toe. In deze hectische wereld vind ik het fijn een plek gevonden te hebben waar ik me thuis voel en waar manieren worden aangeboden om die plek in mezelf te verwezenlijken.

Ik ben hier, ik ben thuis.

Mocht je n.a.v. bovenstaande iets willen delen of vragen dan hoor ik het graag. Je bent ook van harte welkom om aan te sluiten. Sangha Verspronck staat uiteraard open voor alle mensen.
E: mfmaas@hotmail.com / T: 0652315005

Het volgende gedicht van Mary Oliver wil ik graag met jullie delen. Het is voor mij passend voor wat ik heb geschreven.

Wilde ganzen

Je hoeft niet goed te zijn.
Je hoeft niet op je knieën
honderden kilometers door de woestijn
voort te kruipen, vol berouw.
Je hoeft alleen maar het zachte wezen in je lichaam
te laten liefhebben wat het liefheeft.
Spreek tot me over wanhoop, de jouwe, en ik zal
over de mijne vertellen.
Intussen draait de wereld door.
Intussen bewegen de zon en de heldere kristallen
van de regendruppels zich voort over de landschappen,
over de grasvlaktes en de krachtige bomen,
de bergen en de rivieren.
Intussen maken de wilde ganzen hoog in de heldere
blauwe hemel
zich op om weer huiswaarts te keren.
Wie je ook bent, het doet er niet toe hoe eenzaam,
de wereld biedt zichzelf aan in je verbeelding,
spreekt tot je als de wilde ganzen, hard en opwindend –
keer op keer jouw plaats verkondigend
in de orde der dingen.

(vertaler onbekend)



Meer zijn dan een verzameling mensen

De redactie van *De Klankschaal* vormt feitelijk ook een sangha.
De huidige leden van de redactie schrijven onderstaand hoe zij dit ervaren.



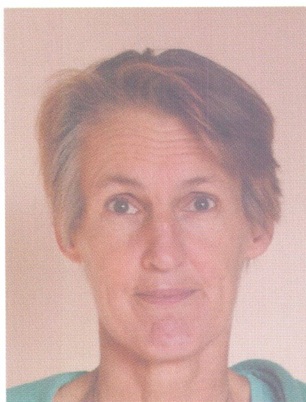
Wat maakt de redactie een sangha?
In 2002 ben ik de redactie van *De Klankschaal* komen versterken, namelijk met de lay-out. Als 'redactiesangha' hadden we geen vaste plek en geen vaste groep. Ik heb met ongeveer twintig mensen gewerkt, vergaderd in het LiA-centrum in Amsterdam, in het Vriendenhuis in Tricht en in zeven of acht woonkamers in Alkmaar, Haarlem, Hilversum, Maartensdijk en zelfs een keer in België. Door de jaren heen bestond de 'vaste' redactiesangha uit drie tot acht mensen en uit vele anderen die bepaalde taken verrichten (stukken schrijven, dharmalezingen transcriberen, stukken vertalen, redigeren, foto's en tekeningen leveren). Ik keek altijd uit naar onze ontmoetingen, het geluid van de bel en de stilte van een paar minuten om te beginnen, het kijken naar de verschillende stukken, het maken van plannen voor de komende nummers, het samen eten. En het samen reizen met anderen naar de plek waar we elkaar zouden ontmoeten. Wat de redactie voor mij tot een sangha maakt, is het feit dat we allemaal met elkaar werken aan het produceren van een tijdschrift dat rapporteert, reflecteert, inspireert in een geest van saamhorigheid en duidelijk voelen dat we met z'n allen meer zijn dan een verzameling van individuen. En dat we op die manier helpen de dharma te delen met anderen.

Françoise Pottier, *True Abode of Peace*



Samen luisteren en spreken
Als ik van Angeniet Kam hoor dat Jane Hulshoff Pol naar Portugal gaat verhuizen, bied ik aan mee te helpen in de *Klankschaal*-redactie. We wonen beiden in Haarlem en op fietsafstand van elkaar. Mijn taak is bescheiden. Vanuit mijn beeldende achtergrond lever ik een bijdrage aan de lay-out en de foto's. Ik maak kennis met Françoise en raak meer en meer betrokken bij het voorbereiden van de inhoud. Naast de Haarlemse sangha de Witte Wolk, waarmee ik vanaf 1991 oefen, voelt de kleine redactie ook als een plek om te oefenen als een sangha. Het lezen van de vergadergatha helpt me steeds weer om goed in contact te blijven met wat er in mij gebeurt. Het uitnodigen van de bel om eerst aan te komen en in stilte de vergadering te beginnen is zo waardevol. En wat heb ik al veel redactieleden meegemaakt! Het is niet altijd makkelijk gegaan. Hoeveel taken neem je op je? En hoe bewaak je dat het je blijft voeden? In januari 2019 kwamen we samen met een flinke groep mensen om de redactie te versterken. Het was een goede dag, maar de communicatie daarna met allen is niet goed verlopen. We hebben mensen teleurgesteld, dat spijt me. We vergaderen meestal bij een van de leden thuis. Zo heb ik met veel plezier soep gemaakt voor bij de gezamenlijke lunch. Wat een fijne plek om goed te luisteren en te spreken, is deze redactiesangha. Doordat we alle stukken meerdere malen lezen, is mijn inzicht verrijkt in deze vijftien jaren als redactielid.

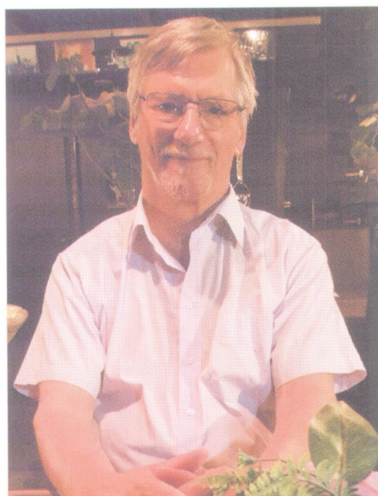
Gré Hellingman, *Deep Flower of the Heart*



De weg naar huis blijven vinden
Het redactiewerk geeft me plezier en voldoening. Ik vind het leuk om te spelen met taal, om te lezen en schrijven over de beoefening, om contact te hebben met vele mensen over hun bijdrage aan *De Klankschaal*. Ik houd van het 'zo-zijn' van mijn redactievrienden. Door samen te werken leren we elkaar beter kennen.
Ik beleef dit alles als een avontuurlijke reis, die van niks naar nergens gaat. Drie keer per jaar valt bij zo'n duizend mensen een *Klankschaal* op de mat. Als ik bedenk hoeveel oorzaken en omstandigheden samenkomen om dat voor elkaar te krijgen, val ik om van verwondering.
Ik dank mijn voorouders, zonder wie deze woorden niet geschreven waren. Lieve papa: we zijn al goed genoeg. We hoeven onszelf niet te bewijzen. Lieve mama: laten we zacht zijn, zacht zijn, zacht zijn... en nog wat zachter, en opnieuw, opdat we de weg naar huis blijven vinden.

Josephine Wernsen, *Liefdevolle Aanwezigheid van het Hart*

'Solliciteren'
Toen ik in 2010 een sangha-opbouwweekend in Biezenmortel bijwoonde, was de toenmalige redactie van *De Klankschaal* daar ook aanwezig. Zij vroegen om versterking van de redactie. Mede gezien mijn affiniteit met taal (ik ben ook vertaler Engels) trok dit mij wel aan. Ik had echter een zeer drukke baan en vond dat ik er niet veel meer bij kon hebben. In 2018 kwam er wederom een dergelijk verzoek. Inmiddels was ik met pensioen en vond ik dat ik wel kon 'solliciteren'. Vanaf oktober 2018 maak ik dan ook deel uit van de redactie. Hoewel *De Klankschaal* slechts driemaal per jaar verschijnt, is er toch het hele jaar door contact tussen de redactieleden. Zo is er een eigen WhatsAppgroep. Het voelt bijzonder prettig om van deze groep enthousiaste mensen deel uit te maken. Wat dat betreft hoop ik nog niet met pensioen te gaan!



Wim Erdle, *Juiste Pad van het Hart*



Liefde voor de aarde

Een nieuw initiatief: (online) bijeenkomsten van de Nederlandse Earth Holder Community!

Deze maandelijkse online bijeenkomsten zijn bedoeld om onze liefde voor de aarde en onze zorgen en angsten over de toekomst met elkaar te delen. We willen elkaar steunen met behulp van de beoefening van mindfulness (zoals die ons door Thich Nhat Hanh is geleerd), zodat wij onze sterke emoties over de dramatische achteruitgang van de leefbaarheid op aarde beter aankunnen, ons gevoel van vreugde en verbondenheid hierbij kunnen versterken en met meer helderheid van geest kunnen bekijken welke acties wij als persoon en als sangha kunnen ondernemen.

Programma:
- Check-in
- Geleide meditatie
- Dharmadelen
- Check-out

Wanneer? Kijk op de website aandacht.net voor de eerstvolgende bijeenkomst.

Als je zou willen helpen met de organisatie: welkom! Stuur dan even een berichtje naar earthholder@aandacht.net. Ook als je op onze e-maillijst wilt.

De initiatiefnemers:
Haiko Meelis,
Look Hulshoff Pol,
Maria Moonlion

Huidig moment, prachtig moment

Door Jane Hulshoff Pol, *True Precious Manifestation*

Op verzoek van lezers plaatsen we de dharmalezing gegeven door Jane Hulshoff Pol tijdens een retraite van de Camelia Branca Sangha in Porto (Portugal) in juni 2015. Jane geeft antwoord op de vraag: hoe kan de beoefening ons helpen in moeilijke momenten? Jane spreekt hier vooral over fysieke pijn. Maar ook binnen de sangha beleven we momenten die we niet direct als prachtig zouden omschrijven. We zijn getuige van lijden in onszelf, in de sangha en in de wereld. Soms voelen we ons gefrustreerd en machteloos. De inzichten die Jane met ons deelt kunnen ons helpen om wegen te vinden om wijs en liefdevol te handelen in pijnlijke situaties. Jane ontving de lamp in 2010 en zij overleed in 2017. Look Hulshoff Pol bewerkte en vertaalde de ruwe versie van haar lezing.

Thich Nhat Hanh begon zijn dharmalezingen vaak met te zeggen: 'This is a happy moment (dit is een gelukkig moment).' En in onze traditie gebruiken we vaak de uitdrukking 'present moment, wonderful moment (huidig moment, prachtig moment)' bij onze geleide meditaties. Het is natuurlijk heel gemakkelijk dit te zeggen als het goed met ons gaat. Bijvoorbeeld als we op vakantie zijn en in de zon op het strand liggen, met een verkoelende drank in de hand en met het geluid van de golven op de achtergrond: 'Ah, wat een heerlijk moment!'
Maar wat als het huidige moment niet prachtig is en absoluut niet heerlijk voelt? Wat als het huidige moment een heel moeilijk moment is met veel pijn en angst?

Geluk ervaren als we lijden?

Laten we ons eerst afvragen wat een prachtig moment is. Dat kan per persoon verschillen en wordt bepaald door hoe wij het moment ervaren. Een bezoek aan de tandarts kan je ervaren als een heel onplezierig moment, maar als je geweldige kiespijn hebt en je verblijft op een onbewoond eiland (zoals Tom Hanks in de film *Castaway*), doe je niets liever dan naar de tandarts gaan. En als je een mooie tuin ziet, kan je denken: 'Oh dit ziet eruit als het paradijs' of 'Wat een werk om die tuin te onderhouden'. Deze voorbeelden illustreren, dat het niet zozeer het moment zelf is, maar meer hoe wij het ervaren en dat dat voor iedere persoon anders is. Dit maakt ook duidelijk, hoewel het niet altijd zo voelt, dat wij een keuze kunnen hebben bij hoe wij het moment ervaren.

De waarheid is dat wij allen te maken krijgen met lijden in ons leven. Dat is deel van het leven en we kunnen er niet aan ontsnappen. De vraag komt dan op: 'Hoe kunnen we het lijden verdragen zonder dat het ons overweldigd? En hoe kunnen we zelfs vreugde en geluk ervaren als we lijden?' Toen ik 20 jaar geleden voor het eerst naar Plum Village ging, zou ik niet 'huidige moment, prachtig moment' hebben kunnen zeggen. Ik was heel angstig en aan het lijden. Ik had een vorm van reuma, die al begonnen was als kind, die niet alleen mijn gewrichten aantastte, maar ook mijn ogen. Ik was al blind geworden aan een oog en nu was ik het gezichtsvermogen van het andere oog ook aan het verliezen. Het idee dat ik helemaal blind zou kunnen worden maakte mij heel ongelukkig.

Volledig aanwezig zijn

In Plum Village heb ik een aantal belangrijke lessen mogen ontvangen. De eerste was: *als we volledig in het huidige moment aanwezig kunnen zijn, is het mogelijk om, onafhankelijk van wat er op dat moment aan de hand is, gelukkig te zijn. Ook als dat iets moeilijks is.*
Tijdens mijn eerste bezoek aan Plum Village had ik een bijzondere en inspirerende ontmoeting met de oudere en wijze monnik Thây Giac Thanh, die tot aan zijn dood in 2001 abt was van het klooster in Deer Park. Thây Giac Thanh had net als ik een zwakke gezondheid en was ook zeer slechtziend, maar hij was het levende voorbeeld van iemand die mij kon laten zien dat je desondanks toch heel vreugdevol kan zijn.

De gezonde bomen zien staan

De tweede les was: *wij hebben al heel veel condities voor geluk*.

Er kan een deel zijn van ons leven, dat niet goed gaat. Er kunnen echter zo vele andere delen zijn, die wel goed gaan en waar we dankbaar voor kunnen zijn. Als één boom in onze tuin ziek is en aan het afsterven, kunnen er nog vele andere prachtige gezonde bomen staan. Ik rouwde om het geleidelijke verlies van mijn gezichtsvermogen en voelde mij overweldigd door het verdriet daarover. Maar ik leerde te zien dat er vele condities waren die mijn gevoel van welzijn ondersteunden: ik had een lieve partner, een comfortabel huis, veel vrienden die om mij gaven en ik had de mogelijkheid om regelmatig Plum Village te bezoeken. Als ik geleide meditaties aanbied, gebruik ik vaak de zin: 'Ik adem in en verblijf gelukkig in het huidige moment; ik adem uit en alles is goed met mij in dit moment.' Hierbij word ik geïnspireerd door de gedachte dat wij ons vaak onnodig zorgen maken. Maar ik heb ervaren dat als ik helemaal aanwezig ben in dit moment, dat het dan eigenlijk goed met mij is. Ik zit op mijn kussen en voel me veilig, ik word omringd door vrienden, ik heb voedsel in mijn maag. Alles is goed met mij in dit moment. Dankzij de beoefening van mindfulness kan ik aanwezig zijn voor alle wonderen van het leven en ieder moment kan mij vreugde schenken.



foto: aangeleveerd

Jane (rechts) met Peggy Rowe, dharmacharya in de VS

Gedachtenspinsels

De derde les die ik in Plum Village mocht ontvangen was: *er is een verschil tussen primair en secundair lijden*.

Bij mijn eerste bezoek aan Plum Village was ik heel bang dat ik volledig blind zou worden. Ik was toen slechtziend, maar niet blind. Maar ik veroorzaakte veel extra lijden bij mijzelf door te denken hoe verschrikkelijk het zou zijn om in de toekomst blind te zijn en wat een moeilijk leven ik dan zou hebben. Ik heb een jaar in angst geleefd. Een jaar dat ik wel nog steeds met één oog kon zien. Nu vele jaren later, na twee succesvolle operaties en de zorg van een gespecialiseerde oogarts, kan ik beter zien dan gedurende die periode.

Ik denk dat velen dat kennen. Er gebeurt iets in ons leven waardoor we lijden. Dat kan je primair lijden noemen (eerste pijl). En we kunnen daar allemaal gedachtenspinsels aan toevoegen: het secundaire lijden, dat vaak erger kan aanvoelen (tweede pijl).

Zo kunnen wij bij een hele erge hoofdpijn denken: 'Wat kan dat zijn? Misschien duurt dit wel de hele nacht. Dan kan ik vast niet slapen. Hoe ben ik dan in staat om de volgende morgen naar mijn werk te gaan? Ik zal mij ziek moeten melden. Misschien is het ook wel een teken dat er iets ernstigs met mij aan de hand is.' En zo verder. We kunnen zo van alles in ons hoofd halen.

De tweede pijl

De Boeddha vroeg eens aan een leerling: 'Als iemand door een pijl wordt geraakt, doet dat pijn?' De leerling antwoordde: 'Ja dat doet het'. Toen vroeg de Boeddha: 'Als die persoon door een tweede pijl wordt geraakt, doet dat nog meer pijn?' De leerling antwoordde weer: 'Ja dat doet het'. De Boeddha legde toen uit: 'In ons leven hebben we niet altijd controle over de eerste pijl. De tweede pijl is echter onze reactie op de eerste pijl. En met deze tweede pijl hebben we de mogelijkheid om te kiezen.'

Gevoelens wegdrukken

Een andere reactie is dat wij een onaangenaam of onwelkom gevoel vaak proberen weg te drukken. Strategieën om dit te doen zijn allerlei soorten van verslavend gedrag, zoals vluchten in je werk, te veel eten, druggebruik, winkelen, te veel praten, enzovoort. Op langere termijn zal de pijn hierdoor alleen maar toenemen en voor sommigen kan het zo overweldigend worden dat zij alleen zelfmoord nog als uitweg zien.

Als ik mij nu in een situatie bevind die erg moeilijk voor me voelt, dan stop ik en zeg tegen mijzelf: 'Wacht eens even, wat is er aan de hand? Wat is het werkelijke (primaire) lijden hier en wat is het secundaire lijden, de verhalen die ik eraan verbind, die het allemaal veel erger maken?'

Door mijn aandacht te richten op mijn ademhaling kan ik terugkeren naar dit moment, alle verhalen loslaten en aanwezig zijn bij wat er nu werkelijk gebeurt. Het primaire lijden. De pijn. Het lijden dat ik dan voel is veel minder. Als wij een erge hoofdpijn hebben is dat alleen een lichamelijke pijn. De rest zijn onze verhalen en onze verwachtingen hoe dingen zouden moeten zijn.
Thây zei vaak: 'Pain is inevitable, suffering is optional (pijn is onontkoombaar, of we lijden daarin hebben we een keuze).' Wij kunnen niet ontkomen aan pijn in ons leven, maar we hoeven er niet door overweldigd te worden. Onze oefening helpt ons, om ons hiervan bewust te zijn.

Compassie ontwikkelen

Mijn vierde les in Plum Village was: *als wij in aandacht aanwezig kunnen zijn bij ons lijden en het omarmen, kunnen we het transformeren, ervan groeien en zo ook meer begrip en compassie voor het lijden van anderen ontwikkelen.*
Met de energie van mindfulness kunnen we ons lijden waarnemen zoals het zich manifesteert en ervoor zorgen. We hebben de oefening geleerd van stoppen en thuiskomen bij onszelf om zo bij het pijnlijke gevoel te kunnen zijn zonder erin te verdrinken. Een paar jaar geleden kon ik niet meer lopen. Het was heel moeilijk voor me en ik had geen idee hoelang dat zou duren en of ik ooit nog in staat zou zijn om weer te kunnen lopen. Ik nam toen alle tijd om bij mijn gevoel te zijn en het te omarmen: de pijn, het rouwen en het verdriet.
Gedurende zitmeditatie of loopmeditatie hebben we rustig de tijd om te zijn met wat er opkomt. We kunnen onze pijn de ruimte en zorg geven. Dat helpt om te kunnen helen. Zoals een huilend kind dat door haar moeder wordt vastgehouden minder zal lijden. Thây zegt soms als het over lijden gaat: 'Hallo lijden, ik zie dat je er bent.' Dit is iets wat we kunnen oefenen gedurende zit- of loopmeditatie: 'Ik adem in en ik voel een groot verlies of teleurstelling; ik adem uit en ik omarm mijn verlies of teleurstelling.'

Een bloem van begrip

Dankzij de lessen zijn ons een pad en gereedschappen aangeboden, die ons helpen om de pijn draaglijk en nobel te maken, zodat er zelfs een mooie bloem van begrip en compassie uit kan opbloeien.
Door tegen onze pijnlijke gevoelens aan te leunen beginnen we ze te begrijpen. Door het erkennen en omarmen van onze gevoelens kunnen we er diep naar kijken, waardoor we beginnen te begrijpen waar ze vandaan komen. En dan zien we beter wat we moeten doen om voor onszelf te zorgen. We voelen een verandering in onszelf en we kunnen het lijden transformeren. Als wij goed kunnen zorgen voor ons lijden, zullen we er niet meer door overweldigd worden. Als we dit kunnen doen, zullen ons begrip en onze compassie groeien. Als we ons eigen lijden niet begrijpen, kunnen we ook geen begrip hebben voor het lijden van anderen. 'Geen modder, geen lotus!' Het lijden is de modder en de lotusbloem begrip en compassie. We hebben lagen die onszelf bedekten verwijderd en zo een dieper inzicht verkregen. De 'kunst van het lijden' is een diepe en belangrijke oefening. Omdat we door ons lijden meer compassie kunnen voelen voor het lijden van anderen en zo hebben we het nobel gemaakt.
Als we niet langer overweldigd worden door ons lijden en er mee kunnen zijn, ondanks alle moeilijkheden, kunnen we zelfs gelukkig zijn. En dit is hoe ik, ook met pijn, voel dat ieder moment een prachtig moment kan zijn.

foto: aangeleverd



Jane met zr. Lan Nghiem

‘Samen het leven vieren’
In gesprek met Margriet Messelink

Door Josephine Wernsen, *Liefdevolle Aanwezigheid van het Hart*

‘Vrede in jezelf, vrede in de wereld.’ Voor Margriet Messelink is dat een essentiële les. Als je vrede wilt, begin dan bij jezelf. Om de vrede in zichzelf en in de wereld te dienen, startte Margriet thuis in Almere een sangha, die inmiddels bijeenkomt in de Vietnamese boeddhistische tempel naast station Oostvaarders. Margriet is verslavingsarts, ordelid, bestuurslid van Stichting Leven in Aandacht, dharmalerares in wording en zeer toegewijd aan het vinden van manieren om de lessen van Thich Nhat Hanh door te geven aan zoveel mogelijk mensen.



‘De eerste retraite met Thây was een openbaring: een lang weekend in Veldhoven in 2000. Ik had al veel retraites bezocht bij verschillende Tibetaanse leraren. Na de geboorte van de jongste twee kinderen was ik daarmee gestopt. Zij werden mijn dharmaleraren. Ze merkten direct als ik niet mindful was, en lieten dit meteen weten. Ik wilde graag meer tijd met mijn kinderen doorbrengen. En bij Thây waren kinderen welkom! Ze waren allebei zo enthousiast, dat we besloten om in de zomer twee weken naar Plum Village te gaan. De kinderen genoten. Ze liepen de hele dag in een pij rond en wilden non en monnik worden. Ik voelde me gesteund door de aanwezigheid van de kloostergemeenschap. Ik wilde de kinderen graag het beste meegeven in hun leven. In Upper Hamlet ervoer ik de kracht van zoveel mensen die samen op hetzelfde pad zijn. De lessen van Thây boden me veel aanknopingspunten.’

De sleutels tussen hemel en aarde

‘Thây’s leer gaf me iets waarnaar ik lang op zoek geweest was: de sleutels om verbinding te kunnen maken tussen de ene en de andere wereld, tussen nirwana en samsara. Ik had ooit op het strand bij de Noordzee een intense

Bij Thây leerde ik simpele stappen: opmerken wat er is aan gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties. Adem ermee, wees ermee, accepteer het volledig. Zorg ervoor zoals je voor een klein kind zou zorgen. Daardoor ontstaat rust, ruimte en helderder zicht op wat je zou kunnen doen. Elke keer als ik dat doe kan ik me dieper verbinden; van daaruit groeit mededogen, een gevoel van liefde, vreugde en inclusiviteit.

eenheidservaring. De ervaring dat goed en kwaad in wezen echt niet bestonden, maar voortkwamen uit een samenloop van een heleboel dingen. Dat de aarde al oneindig veel keren was ontstaan en vergaan. Dat alle tijden er tegelijk zijn.
Er was een hele diepe stilte: geen kleur, geen vorm, geen geluid, niets. Daaruit kwam een enorme liefde voort, alles omvattend en alles doordringend. Het maakte me heel gelukkig, maar het verwarde me ook. Ik kon het niet zo goed verbinden met het dagelijkse leven met al zijn problemen. Ik had soms een groot gevoel van heimwee als ik eraan terugdacht.
Bij Thây leerde ik simpele stappen: opmerken wat er is aan gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties. Adem ermee, wees ermee, accepteer het volledig. Zorg ervoor zoals je voor een klein kind zou zorgen. Daardoor ontstaat rust, ruimte en helderder zicht op wat je zou kunnen doen. Elke keer als ik dat doe kan ik me dieper verbinden; van daaruit groeit mededogen, een gevoel van liefde, vreugde en inclusiviteit.
Ik kreeg het vertrouwen dat ik altijd terug kon keren naar vrede in mijzelf, door simpelweg bewust in mijn hele lichaam te ademen, en de stappen te volgen. Mijn heimwee naar die diepe intense eenheidservaring verdween. Dat was een enorm geschenk: de sleutels tussen hemel en aarde.'

Thây's aanwezigheid

'Wat me ook vertrouwen gaf, was dat Thây leefde wat hij zei. In die tijd kon je dit goed meemaken, omdat Thây een groot deel van de dag met de monniken en retraitegangers samen was. In januari 2001 waren we een week in Upper Hamlet toen er vrijwel geen gasten meer waren. Het was geweldig om zoveel in aanwezigheid van Thây en met de kloosterlingen te kunnen zijn. De kinderen kregen alle aandacht van de monniken.
Op een keer waren we onderweg naar de meditatiehal, een beetje aan de late kant. De kinderen waren aan het rennen, spelen en joelen. En daar kwam Thây aanlopen: heel mindful, heel langzaam. Ik dacht: de kinderen moeten zich rustiger houden. Maar Thây bleef staan, keek naar de kinderen, keek naar mij en maakte met een brede glimlach een diepe buiging voor me. Hij keek met zoveel liefde naar mij en naar de kinderen. Alsof hij wilde zeggen: laat ze lekker spelen, geniet ervan.
Het heeft me altijd geraakt hoe Thây manieren vond om kinderen aan te spreken, hen erbij te betrekken, het liefdevolle respect dat hij voor hen toonde.'

Lessen in crisistijd

'In september 2001 woonden we net op Long Island bij New York. De weken en maanden na de aanslag op de Twin Towers waren een angstige en emotionele tijd.
Thây was toen in Amerika en hield een bijeenkomst in de Riverside Church. We gingen er naartoe met onze kinderen. We waren vroeg, maar er stond al een enorme rij mensen te wachten. Ik dacht dat we niet meer naar binnen zouden kunnen. Toen we eindelijk bij de deur waren werden we herkend door de kloosterlingen. Ze stonden erop dat we een plekje vooraan in de kerk kregen! Dat was natuurlijk geweldig, zowel voor de kinderen als voor mij.
De lezing ging over omgaan met woede. Thây vertelde over zijn oorlogservaringen in Vietnam. Daardoor wisten de mensen dat hij begrip had voor wat zij doormaakten, voor de angst en woede die er heersten. Thây legde uit dat de vijand niet de ander is, maar de angst, de discriminatie, de woede, de wanhoop in onszelf. En dat er een uitweg is in het volgen van de stappen: stoppen, herkennen, accepteren en zorgen voor wat in en om ons gaande is. Door diep luisteren kunnen we onszelf gaan begrijpen en de ander gaan begrijpen, begrijpen waardoor dingen ontstaan en mededogen ontwikkelen.
Het was zo indrukwekkend. De kerk zat stampvol. Maar het was muisstil gedurende die hele lezing. Daarin zag ik de kracht van Thây's lessen in een crisissituatie. Ik zag hoe gemakkelijk zijn boodschap kon aankomen bij mensen en hoe helend het voor iedereen kon werken.'

Samen het leven vieren

'Sedert 1987 had ik een wekelijkse meditatiegroep thuis. Sinds de kennismaking met Thây en Plum Village werd het een sangha in deze traditie. Sangha betekent voor mij: samen het leven vieren. In alle ongemakken, in alle narigheid die er is, kan

telkens opnieuw verbinding worden gemaakt met datgene in het leven wat je goed doet. Oefeningen en steun aangeboden krijgen om met moeilijke situaties om te gaan. Daarnaast vreugdevolle momenten samen echt vieren. Ik doe graag met de sangha de oefening Aarde Aanraken. Het is prachtig om zo richting bewuste verbinding, eenheid te gaan.
Als kind wilde ik theologie studeren omdat ik mensen graag wilde meegeven dat licht en liefde de basis van het leven zijn, dat boze geesten niet werkelijk bestaan. Ik heb nooit geloofd in de akelige verhalen over een straffende god. In de pubertijd werd ik me intens bewust van het lijden in de wereld. Ik voelde me er regelmatig door overweldigd en raakte het gevoel van verbinding met God kwijt. Ik besloot arts te worden, zodat ik op een andere manier iets voor mensen kon betekenen.
Veel van wat ik als kind graag wilde leren en doorgeven, geef ik nu door in de vorm van Thây's lessen: het ontwikkelen van bewust aanwezig zijn, liefdevolle concentratie, inzicht in de ware aard van dingen. In de sangha en ook in mijn werk. Dat maakte dat ik ordelid werd in 2009. Ik wilde me dieper verbinden met de traditie. Dat is ook waarom ik blij ben met de uitnodiging om dharmalerares te worden. Ik voel me enorm gezegend door Thây, door alle spirituele voorouders. Ik wil mijn dankbaarheid graag officieel tonen in de transmissie-ceremonie. Misschien wordt de verbinding dan nog intenser.'

Toverstafje

'Ik vind het moeilijk om te zien dat mensen lijden. Het liefst zou ik met een toverstafje zwaaien om alles op te lossen. Het is soms lastig om echt te kunnen aanvaarden: oké, hiermee lijd jij dus. In een aantal situaties in mijn leven had ik graag meer voor een ander aanwezig willen zijn. Er waren momenten van groot verlies en diepe spijt. Pas door Thay's lessen kon ik daarmee in het reine komen.
Mijn dierbare echtgenoot en ik hebben soms heel verschillende opvattingen. Dan helpt het oefenen met de mantra je hebt deels gelijk. Het houdt me wakker, steunt me om dieper te luisteren, om te kunnen begrijpen van waaruit hij dingen zegt. Als een situatie echt lastig wordt, ga ik het liefst een stukje wandelen, buiten frisse lucht inademen. Dat doet me altijd goed. Het maakt dat ik me rustiger en ruimer ga voelen en weer helderder kan luisteren en spreken.
Mijn dharmanamen heb ik altijd ervaren als oefening. Bij de Vijf Aandachtsoefeningen kreeg ik de naam *Beautiful Development of the Heart*; bij de Veertien *True Joyful Peace*. Die namen zijn zo'n geschenk, een steun in de beoefening. Ware Vreugdevolle Vrede. Als ik dat oefen, ga ik me blij voelen: vrede in mezelf, vrede in de wereld.'

Margriet met Thây Thích Minh Giác, de abt van de Van Hanh Pagode, waar de sangha Almere bijeenkomt



foto: aangeleverd

In memoriam zuster Lan Nghiem

Op 1 december 2020 om 7.15 uur heeft zuster Lan Nghiem haar laatste adem uitgeblazen.

Zij was vanaf de zomer ziek en de kanker breidde zich steeds verder uit in haar lichaam. Ze is tot het laatste toe in Lower Hamlet gebleven, waar zij liefdevol verzorgd is door de zusters. Haar twee zussen waren de laatste weken ook aanwezig.
Naast ons verdriet, voelen wij ook dankbaarheid dat onze zuster tot het einde omringd was door de liefde van de sangha en haar familie, dat zij weinig pijn heeft gehad en dat alles heel vredevol verlopen is. Zij genoot erg van alle broeders en zusters die vaak bij haar kwamen om te zingen.
Zuster Lan Nghiem (zuster Orchidee) is 69 geworden en zij heeft 17 jaar als non in Plum Village gewoond. In 2012 ontving ze de lamp van Thây en werd dharmalerares [zie *De Klankschaal* 38]. In de zomer leidde ze altijd de Nederlandse families, waar veel mensen haar van kennen. Een aantal keren heeft ze ook deelgenomen aan de retraites in Nederland en het EIAB. Wij zijn haar dankbaar voor alles wat zij voor de sangha heeft betekend.

Zuster Sang Nghiem


foto: aangeleverd

Zuster Lan Nghiem

Hierna volgt een deel van een interview met zuster Lan Nghiem dat gepubliceerd werd in De Klankschaal in 2003. Het interview werd destijds afgenomen door Jane Hulshoff Pol (True Precious Manifestation) *en Look Hulshoff Pol* (True Ocean of Commitment).

Aemili Maeijer, beter bekend sinds 2003 als zuster Lan Nghiem, werd in Amsterdam geboren in 1951. Ze groeide op in Bussum, in een katholiek gezin met zes kinderen.

Hoe ben je in Plum Village terecht gekomen?
'Ik was op zoek naar een boeddhistische leefgemeenschap. Ik heb in Nederland gezocht, maar daar vond ik helemaal niks. Ik had echter gelezen over een gemeenschap in Zuid-Frankrijk en ik heb in 2001 gevraagd of ik kon komen om kennis te maken. Ik was welkom in de zomer om te helpen bij de zomerretraite en werd meteen in 'het diepe' gegooid als kok in de keuken. Bij aankomst kon ik mijn ogen niet geloven, omdat hier gewoon 24 uur per dag geoefend werd. Dat praktische was precies wat ik zocht en de tweede dag wist ik al zeker dat ik hier wilde wonen.'

Je bent geleidelijk tot je besluit gekomen om non te worden. Wat waren belangrijke overwegingen in die periode?
'Ik hield erg van struinen door de bossen en van verre reizen maken. Dat voelde als een drang. Eerst was ik erg bang dat ik door non te worden die vrijheid zou verliezen. Geleidelijk ben ik echter gaan zien dat het eigenlijk een vorm van schijnvrijheid was. Je loopt weg en je onttrekt je aan de mensen. De grote vrijheid of opluchting, die ik nu voel, is dat die drang helemaal verdwenen is. Ik ben hier gewoon uitstekend gelukkig. Ik besef nu dat wat ik zoek heel dichtbij is. Mijn grootste uitdaging is, het leven in aandacht zo goed mogelijk te beoefenen.'

Als je aspirant wil worden dan moetje een motivatiebrief aan Thây schrijven. Wat was belangrijk voor jou bij het schrijven van die brief?
'Ik wilde schrijven over andere mensen helpen. Maar ik ken mezelf gewoon beter. Ik dacht: 'Wil ik dat wel zo graag, andere mensen helpen? Ben ik opeens een tweede moeder Teresa geworden? Ik ben helemaal niet zo!' Je wilt wel andere mensen helpen, maar tot een bepaalde hoogte. Ik kon niet geloven dat ik dat allemaal zo zou willen doen, zonder dat je er zelf beter van wordt. Toen heeft Thây met zijn dharmalezingen mij op het spoor gezet en mij geholpen om erachter te komen hoe dat in elkaar zat. Ik kon gewoon merken dat leven in het hier en nu een energie kan opwekken, waarmee je gemakkelijker naar een ander toe kan gaan. Als je erbij bent met je hoofd,

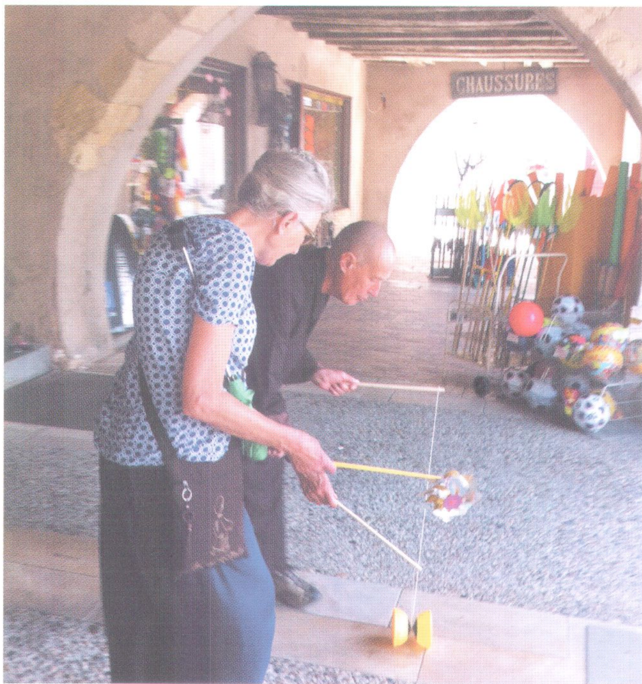


foto: Cock Griffioen

Gré Hellingman (voor) en Zuster Lan Nghiem genieten tijdens een uitje in de stad.

dan wil je ook sneller iets voor de ander doen. Dat gaat automatisch. Je ontwikkelt de energie van 'mindfulness', die je kan gebruiken om anderen te helpen. Vervolgens heb ik gemerkt dat dankzij de dankbaarheid die je ontvangt, je als een soort batterij weer wordt opgeladen. Daar ben ik het afgelopen jaar heel langzaam achter gekomen. Ik dacht toen: 'Ja, dan is het toch waar. Nu kan ik ook opschrijven dat ik andere mensen wil helpen en nu zie ik ook dat ik dat echt kan doen.'

Is er iets wat Thây gezegd heeft dat je speciaal aanspreekt?
'Er is een heleboel. Het meeste wat hij zegt spreekt me aan. Wat ik me zo herinner is wat hij vorig jaar zei over 'cozy inside, peace outside' en dat is iets waar ik zelf sterk in geloof. Als je vrede wil brengen op aarde moet je eerst zorgen dat het goed zit bij jezelf. Met 'coziness inside' kan je pas goed spreken over de vrede.'

Kan je iets zeggen over je rol als non?
'Ik merk dat je inderdaad een hele andere rol hebt. Door het aantrekken van de nonnenkleren kom je opeens heel anders in het leven te staan. Vroeger ging het wereldje over wat ik nodig had, maar als aspirant, en zeker als non, gaat de wereld om anderen draaien. En als de mensen je aanspreken met 'sister' dan is dat een soort aandachtsbel, die me aan die nieuwe rol herinnert. Ik vind dat heel prettig.'

Je hebt gezegd dat het heel belangrijk voor je is om samen met mensen te zijn die lachen. Kan je hier wel lachen?
'Ja, ik vind dat ik hier genoeg kan lachen. Ik vind het heel leuk met de Vietnamese zusters. Je hebt wat minder contact omdat je geen Vietnamees spreekt, maar ik voel me heel erg met hen verbonden, zekere die jongere, omdat ze zoveel plezier hebben.'

Waarom zoek ik naar je buiten me?

Hierbij een reflectie van broeder Pham Hanh, geschreven kort na het overlijden van zuster Lan Nghiem.

Ik vraag me af:
hoe was je je bewust van de volle maan en de eclips ergens op de wereld,
van de recitatie van de Veertien Aandachtsoefeningen van je zusters,
terwijl je voor de laatste keer inademde?
In vrede ben je gegaan, rustiger en rustiger met steeds langzamere ademhaling.
We hebben voor je gezongen, Namo Avalokiteshvara en daarna Plum Village liedjes en de 'Irish blessing',
terwijl je stil daar lag.
Samen hebben we nog een keer gemediteerd.
Ik in- en uitademend, jij in je eeuwige uitademing.
En terwijl ik naar je keek, bewust van mijn hele lichaam en de golvende sensatie van de ademhaling,
kon ik je daar niet vinden.
Ik kon je niet vinden in wat ik zag.
Opeens besefte ik: waarom zoek ik naar je daar buiten me?
Het zoeken loslatend en dieper in het moment zakkend.
En daar, opeens als in een flits, zag ik je dansend in de wind, de vreugde van een klein kind, omringd door klanken van zachte windklokken.
Je zei: 'Wees niet bedroefd, ik ben eindelijk vrij!'
Lieve zuster, in hoe je je ook voortzet, heb een fijne reis.

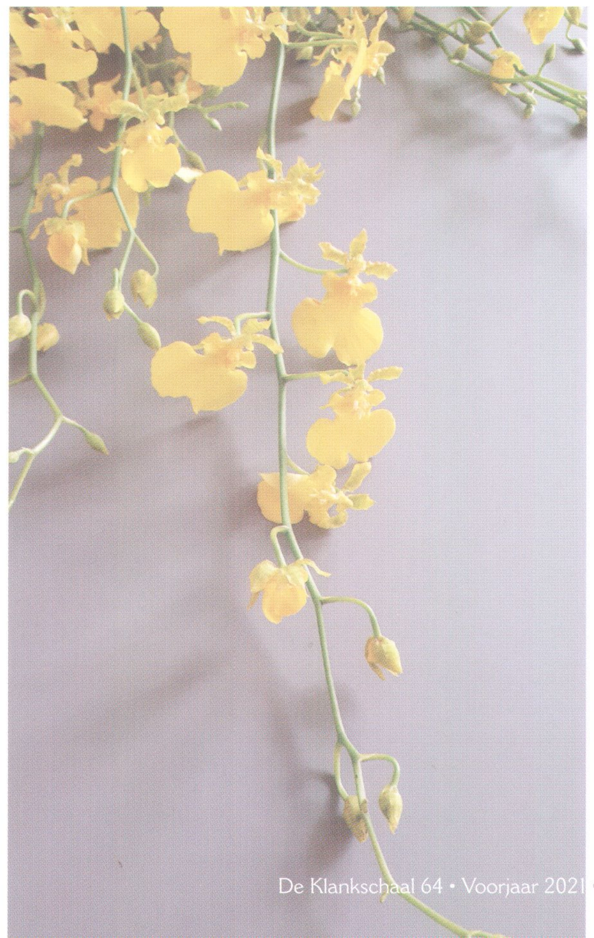


foto: Gré Hellingman

Mijmeringen over het Vriendenhuis

Door Maria Ruiters, *True Joyful Dwelling*

Daar de omstandigheden niet meer voldoende zijn, sluit Vriendenhuis Nooitgedacht na elf jaar de deuren. Terwijl ik dit opschrijf doet het al pijn! Is dat zo? Gaan de deuren dicht? Ja, van het fysieke huis wel, maar zoals Marjolijn zo mooi zegt: het stokje wordt doorgegeven! Waarover verderop meer. Eerst maar eens wat herinneringen, meningen, belevenissen van deze en gene.

Een aantal mensen heb ik echt gericht vragen gesteld en verder heb ik mijn oor te luisteren gelegd in de wandelgangen van sangha Nederland. Oh ja, en wellicht zijn er mensen die niet weten wat Vriendenhuis Nooitgedacht is (dat zou niet mogen bestaan!!). Die nodig ik uit om op de blog te kijken: http://woneninaandacht.blogspot.com/. Marjolijn van Leeuwen en Paula van Pijpen waren de drijvende krachten achter dit huis, dat mogelijkheden bood om in aandacht te wonen en bijeenkomsten en retraites te houden. Het huis is verkocht en zal een gezinshuis worden.

Eerst wil ik vertellen dat we de 'groene stoel' meegenomen hebben. De stoel waarin je zo heerlijk mijmerend naar buiten kon kijken. De aanleiding hiertoe was het heimwee van Peter van Leeuwen. Dit raakte weer mijn heimwee naar de soepkommen!! Die leuke gekleurde. We (Peter en ik) hebben ze allemaal meegenomen. En nog wel meer dingen, te veel om op te noemen. De dekentjes zijn niet meegegaan. Ik kwam nog wel even in de verleiding. Paula vertelde dat deelnemers van bijvoorbeeld de oaseweekenden 'hun eigen favoriete dekentje' hadden. Sorry, lieve mensen.

De eerste grote gebeurtenis

Elf jaar Vriendenhuis Nooitgedacht. De eerste grote gebeurtenis was een weekend waarin de opening plaatsvond op de ene dag en de eerste ordinatie van aspiranten vanuit het OIAG-traject op de andere dag. Zuster Jina en een aantal nonnen waren voor deze bijzondere gelegenheid vanuit Plum Village naar Tricht gekomen. Zuster Jina heeft de transmissie van de Veertien Aandachtsoefeningen gegeven. Er stond een hele grote tent, daar waar de parkeerplaatsen zijn, waarin 'ordinees' en genodigden plaats hadden. Een prachtig feest!



Tineke Spruytenburg heeft ook een hele goede herinnering aan dit weekend. Zij was toen nog niet zo lang terug uit Plum Village, na een tweejarig verblijf aldaar. In haar zoektocht naar haar wortels in de Nederlandse sangha en de Nederlandse Orde van Interzijn, heeft het Vriendenhuis een grote rol gespeeld. Haar heimwee naar Plum Village werd daarmee ietwat verzacht en het was een soort poort naar de Orde van Interzijn. Zij had aangeboden te willen helpen met koken en dat heeft haar gevoed en geïnspireerd. Een gouden weekend, zoals ze zegt.

Een open platform

Tineke vertelt ook enthousiast over het open platform dat het Vriendenhuis haar bood om te gaan doen wat ze het liefste wilde, namelijk: iets voor gezinnen! Dit idee werd met open armen ontvangen. De gezinsdagen hebben gedaan wat ze hoopte dat ze zouden doen. Zelf heb ik ook mogen bijdragen aan deze dagen en het was echt groots wat daar gebeurde. Ouders en kinderen samen in de beoefening! Gezinnen die in aanraking komen met het uitnodigen van de bel, het in stilte samen eten, samen spelen en nog veel meer. Een veilige haven voor gezinnen en zeker ook voor de kinderen. Zij weten de weg naar Tineke nog steeds te vinden!
Het 'open platform' kom ik veel tegen in mijn gesprekken met mensen. En dan vooral de mogelijkheid te kunnen experimenteren zonder risico. Het huis was laagdrempelig, men liep geen financiële risico's.
Nog even bij Tineke blijvend en over dat experimenteren: er ontstond ook een onderwijssangha. In het begin zat deze bomvol. Later liep het niet meer zo en daar heeft ze veel van geleerd. Dan komen er vragen boven en een verlangen 'diep te kijken': wat gebeurt er nu? Wat heeft de sangha nodig, wat hebben wij nodig? Dat kon allemaal vanwege het platform dat het Vriendenhuis bood.

Je bent vriend, geen gast

Dat was wat Marjolijn en Paula hoog in het vaandel hadden: laagdrempeligheid, lage prijzen, dana en niet vergeten dat je vriend bent, geen gast. Dat eenieder zijn bijdrage levert. Het huis wordt gedragen door allen. Françoise Pottier liep daar in eerste instantie tegenop: 'Marjolijn en Paula zijn er helemaal niet, ze helpen ons niet.' Nu is ze daar dankbaar voor, zegt ze: 'Goed gedaan!' Ze ontdekte dat ze haar eigen gang mocht gaan, haar eigen invulling mocht geven. Ze werd uitgenodigd 'vriend' te zijn, geen gast. Dat is goed gelukt.
Er waren vrienden die graag een weekend alleen in Tricht waren, die genoten van het werken in de tuin. Vrienden voor wie Nooitgedacht hun sangha was. Zo had zich ook een groep gevormd rond Paula en Marjolijn om hen enigszins te steunen. Een vriendengroep. Taken als het ondersteunen van weekenden met kloosterlingen, contacten leggen met Plum Village, het bijhouden van voorraden, kloosterlingen uitnodigen om een retraite te komen geven. Van hieruit ontstond toen weer de Tuingroep: een keer per maand een dag in aandacht werken in de tuin. De tuin was een grote klus waar Paula en haar man veel energie en liefdevolle aandacht in hebben gestoken.

Plum Village energie

Veel verschillende subgroepen maakten van het Vriendenhuis gebruik en genoten ervan. Zomaar een greep: Wake Up, Orde van Interzijn, bestuur, verblijf van kloosterlingen, retraites, dagen in aandacht, oaseweekenden, lokale sangha's. Bij mij komt nu boven hoe ik samen met Jorieke Rijsenbilt





foto's van de stoel en kommen: Maria Ruiters, andere foto's aangeleverd door Marjolijn van Leeuwen

zoveel plezier heb beleefd aan de retraite met zuster Tang Nghiem en zuster Tao Nghiem. Het was voor hen de eerste keer dat ze een retraite gaven met alle ruis van dien. En wat een leuke zusters, zo vrolijk, zo licht. Wat hebben we gelachen!!

Marjolijn vertelde dat ze vanuit haar kamer uitzicht had op de verzamelplaats voor de loopmeditatie, waar liedjes gezongen werden, uitzicht op het wieden van onkruid en op het afscheid nemen na een mooie dag of weekend. Daar genoot ze van. Dat ze zo blij was dat het Vriendenhuis een rustplaats was voor kloosterlingen. Ze kwamen graag een paar dagen en maakten dan uitstapjes naar bijvoorbeeld de bollenvelden. Zo ontstond er in het Vriendenhuis een 'Plummie'-sfeer. Een bundeling van energie waardoor de ene groep kon steunen op de andere. In mijn bewoordingen: Plum Village energie.

De begeleiding van alle activiteiten was geworteld in de traditie: dat werd in Huize Nooitgedacht goed bewaakt. Het was genieten om het enthousiasme te zien waarmee ieder op eigen manier sangha aan het bouwen was.

Paula vertelde dat zij het fijn vond luchtiger thema's in te brengen zoals de weekenden 'theemeditatie' met broeder Phap Xa, Tai Chi weekenden met broeder Phap Cu en schrijfweekenden met Evelien van Veen.

De beoefening van loslaten

Veel blijheid, tevredenheid, dankbaarheid heb ik hierboven beschreven. Dat was er niet alleen. Het was ook moeilijk, zwaar bij tijd en wijle. Bewoners die weggaan, die niet instappen of niet komen. Het is niet gelukt met meer mensen het huis te bewonen. Wat ik boeiend vond om te horen en waarvan ik me niet bewust was, is dat deelnemers ideeën, meningen, kritiek hebben over hoe het anders zou kunnen/moeten. Veel meningen horen en toch liefdevol leiding blijven geven heeft Paula als een mooie, niet eenvoudige oefening ervaren: de beoefening van loslaten. (Is je goed gelukt, Paula!!).

Wat is er niet gelukt? Deze vraag heb ik Paula en Marjolijn gesteld. Sommige dingen zijn al genoemd: meer bewoners, verbinding tussen de verschillende subgroepen leggen, misschien wat meer steun vanuit de sangha en de Orde. Individuele retraites zijn niet van de grond gekomen. 'Dat deed te veel een beroep op ons en wij hadden allebei een baan. Dat ging niet samen.'

Het stokje

Aandacht voor de verbinding tussen de verschillende subgroepen kan wellicht meegenomen worden naar een nieuw huis. Net zoals de groene stoel en de soepkommen. 'De levendigheid,' zegt Marjolijn, 'die zou ik ook graag mee willen nemen/geven.' De levendigheid die ontstaat door de eigen bijdrage, de eigen manier, de eigen invulling van de activiteit. En natuurlijk de veel genoemde laagdrempeligheid. De steun van de Orde en de Nederlandse sangha is al voelbaar en groeiende.

Paula zegt vanuit dankbaarheid: 'Tijden veranderen; in nieuwe tijden kunnen we nieuwe wegen bewandelen.'

De nieuwe weg kan gaan naar een nieuw Sanghahuis.

Er is verdriet, en ook dankbaarheid en trots. Paula en Marjolijn, helemaal terecht, trots mogen jullie zijn! Dank jullie wel.

Gezinsdag in de zendo van het Vriendenhuis



foto: Marjolijn van Leeuwen

Ondersteuning is overal...

Door Tineke Spruytenburg , *True Graceful Fragrance*



foto: Tineke Spruytenburg

Hoe jong je ook bent, ook jij treft bij tijd en wijle tegenslagen op je weg. Grote uitdagingen soms, zoals een ernstige ziekte van een van je ouders; kleinere met enige regelmaat, zoals een vriend die naar tegen je doet of een slecht cijfer op school.

Het begint al als je nog heel klein bent. Stel je voor dat je nog maar twee bent en je ligt heerlijk te slapen als iemand drie keer achter elkaar op de bel drukt. Je schrikt wakker van het geluid en zet het op een huilen. Je hebt hier en nu de troostende stem en armen van je moeder nodig.
Helaas, je moeder heeft de deur geopend en is nu in een moeizaam gesprek verwikkeld met een boze buurman. Je huilt zo hard je kunt maar zonder resultaat. Je bent te klein om zelf uit je bedje te klimmen en je voelt je akelig alleen. Als de buurman weg is en je moeder zachtjes je kamertje binnenkomt, ben je van vermoeidheid weer in slaap gevallen. Je oogjes nog rood van het huilen en aan de gekke bekkies die je trekt, ziet je moeder dat je droom niet erg vrolijk is.

Niet in het goede lokaal

Als je jaren later voor het eerst naar de middelbare school gaat voel je je op een dag compleet verloren tussen alle oudere kinderen om je heen. Je hebt geen idee naar welk lokaal je nou weer moet en het is zo druk op de gangen dat het lastig is om iemand aan te spreken. Het huilen staat je nader dan het lachen en je zoekt wanhopig naar een bekend gezicht. Als er een klasgenoot langskomt, trek je zo hard aan zijn mouw dat hij bijna van de trap valt. Hij reageert met een kwaad gebaar maar je besluit hem te volgen in de hoop dat hij de weg weet. Je kunt nog net je voet tussen de deur van het lokaal zetten en naar binnen glippen. Je zakt op een vrije plek neer en ziet dat dit niet het wiskundelokaal is waar je wordt verwacht.
Het leven is prachtig en het leven brengt ook heel wat ongemak, nare ervaringen en moeilijke opgaven met zich mee. Voor jou, voor mij en voor iedereen.

Thich Nhat Hanh (Thây zoals we hem meestal noemen) wist daarover mee te praten. Hij heeft heel wat meegemaakt in zijn leven. En hij heeft heel, heel veel tijd besteed aan studeren op en oefenen met de wijsheden van de Boeddha.

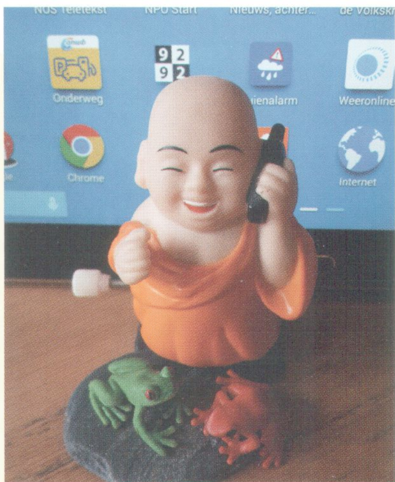
Kleine bloemetjes tussen de stenen

Een belangrijke les van de Boeddha die Thây aan ons heeft doorgegeven is dat je altijd en overal ondersteuning kunt vinden in de natuur als je het moeilijk hebt.
Zelfs al staat er in jouw wijk maar één kleine boom, al groeien er alleen maar kleine bloemetjes tussen de stenen van het trottoir of kruipt er maar één kevertje over de muur, dat kan genoeg zijn om je gesteund te voelen.
Dat boompje, die bloemetjes en dat kevertje zijn manifesties (verschijnselen, vormen) van het Leven met een grote L. Dat is hetzelfde Leven dat in jou is en in alles om je heen. Als je echt diep vanbinnen in je hart of je buik kunt voelen dat dit waar is, dan vind jij troost in dat 'kleine' leven. Leg je hand op de bast van de boom en adem met hem in en uit. Laat je tranen stromen over de kleine bloemen tussen de tegels, voed het kevertje met een fris, groen blaadje, verbind je met dat kleine wezentje en voel diep van binnen dat je één met hem bent!



foto: Jelle Beks

Media



Van 2000 tot 2015 heeft de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) talloze mooie programma's voor de Nederlandse televisie gemaakt. Nederland was toen zelfs het enige land ter wereld met een boeddhistische omroep! Per 1 januari 2016 werden alle omroepen op levensbeschouwelijke grondslag opgeheven. Het einde van de BOS betekende echter niet het einde van boeddhistische televisie. Onder de vlag van KRO-NCRV is de **Boeddhistische Blik** verder gegaan. Veel van de programma's zijn terug te vinden op www.npostart.nl/de-boeddhistische-blik. Een van mijn favoriete BOS-films *Terug naar Vietnam* (over de reis van Thây naar Vietnam in 2005 na 39 jaar ballingschap) is daar helaas niet bij. Bij toeval ontdekte ik dat die film wel te zien is via Vimeo onder de naam *Going Home* (maar het is gewoon de Nederlandse film met, waar nodig, Nederlandse ondertiteling). Zie: https://vimeo.com/426608383.
De film over het bezoek van Hung en Madelon Hooykaas aan Vietnam (zie het artikel in het zomernummer van *De Klankschaal*) is op 6 december 2020 in de Boeddhistische Blik uitgezonden. Ook deze fraaie film met de naam *Dharma Nectar* is via bovengenoemde site terug te vinden.
Op pagina 31 kun je een artikel lezen over het **Bamboebos en de Wolken**. Een mooi initiatief van het bestuur van Leven in Aandacht. Een aanrader!
De **website van Plum Village** (https://plumvillage.org) is sinds kort ook in het Nederlands te lezen. Weliswaar is dit nog beperkt, maar het begin is er. Dit past in het streven van Thây om zijn gedachtengoed in zoveel mogelijk talen ter beschikking te stellen. Je vindt de Nederlandse weergave door op de homepage rechtsboven te kijken. Naast het vergrootglas op de foto zie je het woord 'English'. Als je daarvandaan naar beneden scrollt kom je ook Nederlands tegen. Een andere manier is om linksboven op de drie streepjes te klikken. Je komt dan in een afzonderlijk venster en als je daarin naar beneden gaat kom je 'Site language' tegen. Hier kun je voor Nederlands kiezen.
Mijn standaardbrowser is Firefox en voor die browser heeft het team achter de Plum Village App een zogenaamde '**add-on**' gemaakt. Een add-on is een toevoeging van je browser. Het gaat hier om 'Thich Nhat Hanh Calligraphy'. Na installatie zie je, iedere keer als je bij het surfen een nieuw tabblad opent, een kalligrafie van onze leraar. Op deze manier krijg je een 'mindful reminder' bij het surfen. Meer informatie over de talloze kalligrafieën van Thây vind je onder meer op de eerdergenoemde website plumvillage.org. De add-on kun je downloaden via: https://addons.mozilla.org/en-US/firefox/addon/thich-nhat-hanh-calligraphy.
Als je tips hebt voor deze rubriek kun je die mailen aan redactie@aandacht.net. Of je kunt daarvoor nu ook het Bamboebos gebruiken.

Wim Erdle, *Juiste Pad van het Hart*

Wat gebeurt er met mijn geld?

Het Maitreyafonds verleent financiële steun aan projecten in Vietnam. De middelen zijn afkomstig uit diverse sangha's, waaronder Stichting Leven in Aandacht. Op de website van LIA staat een brief waarin het Maitreyafonds uitlegt waaraan het geld in 2020 besteed is. Een kort fragment uit deze brief:
Dank u voor uw jarenlange betrokkenheid bij ons om warme maaltijden en dagopvang aan kinderen te geven, een studiebeurs voor leerlingen en studenten, financiële hulp aan ouderen en gehandicapten, verbetering van de infrastructuur op het platteland en humanitaire hulp bij rampen. We zijn blij en waarderen het om samen met u te lopen op het Boddhisatva pad van begrip en liefde.
De volledige brief is te vinden op:
https://www.aandacht.net/nieuws/nieuws/item/covid-en-overstromingen-in-vietnam-het-maitreya-fonds-helpt.



foto: aangeleverd

Ontmoeting en verdieping

in het voorjaar van 2021

Stichting Leven in Aandacht organiseert verdiepingsdagen en (weekend)retraites in Nederland en Vlaanderen met verschillende thema's. De activiteiten worden begeleid door dharmaleraren en leden van de Orde van Interzijn en enkele malen per jaar door kloosterlingen van de monastieke gemeenschap van Plum Village.

Serie verdiepingsdagen over liefde, relaties en trouw

Vervolg van de serie van 5 dagen gebaseerd op het boek *Intimiteit* van Thich Nhat Hanh.
Locatie: ITC Naarden. Indien mogelijk gaan de dagen door op locatie, anders online.

- Zaterdag 13 maart: Begrip en vergeving - zonder begrip geen liefde. Leraar: Look Hulshoff Pol
- Zaterdag 15 mei: De 4 elementen van ware liefde - een ander gelukkig maken. Leraar: Marjolijn van Leeuwen
- Zondag 6 juni: Trouw - een relatie aangaan is een avontuurlijke reis. Leraar: Jorieke Rijsenbilt

Online retraiteweekends

Serie van 3 weekends met Marjolijn van Leeuwen.

- 19 – 21 maart: Ik ben aangekomen, ik ben thuis
- 23 – 25 april: Ik word wakker en glimlach
- 21 – 23 mei: Ik raak de aarde aan.

Heb je aarzelingen om deel te nemen aan een online retraite? Het zal je verrassen hoe persoonlijk, zelfs intiem, je zo'n retraite kunt ervaren. Periodes online worden afgewisseld met offline. Zoals gebruikelijk is er dharmadelen in een kleine groep. En… je oefent in je eigen omgeving (zie de tekst van Clemon Tonnaer in de afbeelding)!

Retraite Beukenhof

Lang weekend samen oefenen
met nonnen en monniken
Data: 6 tot 9 mei
Locatie: Beukenhof in Biezenmortel (bij Tilburg)
Leraren: Zuster Sang Nghiem, zuster Tram Nghiem, broeder Phap Xa.
Alles natuurlijk onder voorbehoud vanwege corona. Het aantal deelnemers is beperkt.

Contact over het verdiepingsprogramma:
Cilia Galesloot via verdieping@aandacht.net

Je vertrouwde omgeving
met nieuwe ogen bekijken,
met ogen van dankbaarheid.
Tot die oefening
nodigde zuster Sang Nghiem ons
donderdagavond uit
bij het begin van de online retraite.
Ik heb ermee geoefend.
Het duurde even,
maar na twee dagen zag ik
mijn vertrouwde omgeving als nieuw,
vol verwondering.
Alles leek opeens zo mooi, zo fris.
Een grote dankbaarheid overspoelde mij.

Clemon

foto: Sveja Van Mierlo, tekst: Clemon Tonnaer

Colofon

Redactie
Wim Erdle, Gré Hellingman, Françoise Pottier en Josephine Wernsen.
Aan dit nummer heeft Jan Zandijk een bijdrage geleverd.
Redactieadres: redactie@aandacht.net

Adres administratie:
MEO Alkmaar
Postbus 418, 2000 AK Haarlem, Nederland / Pays-Bas
administratie@aandacht.net

We zijn altijd op zoek naar inspirerende stukken over de thema's en over jouw beoefening in het dagelijkse leven. Wil je met ons je ervaring delen? Graag ontvangen we je stuk, foto's of tekeningen op redactie@aandacht.net.

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties

Bijdragen liefst per e-mail sturen in een Word-bestand, zonder opmaak. Graag foto's of illustraties niet in de tekst plaatsen maar apart leveren, liefst digitaal (JPEG-of TIFF-formaat, minimaal 1 MB) per e-mail met de naam van de fotograaf en een duidelijk verwijzing naar bij welk stuk het moet. We zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier of tekst met de hand geschreven. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Uitge¬breidere aanwijzingen voor aan¬levering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

Word donateur en ontvang *De Klankschaal*

De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Het tijdschrift wordt gratis toegezonden aan de donateurs van Stichting Leven in Aandacht en aan alle Sangha's in Nederland en Vlaanderen. Donateur word je door een machtiging af te geven van tenminste 20 euro per jaar. Dat kan online via de webpagina: https://www.aandacht.net/over-ons/doneren. Als donateur ondersteun je de activiteiten van de stichting, zoals het organiseren van verdiepingsdagen en retraites. Ook kun je een deel van je donatie bestemmen voor de Vietnamprojecten. Voor meer informatie over de activiteiten van de stichting zie de website www.aandacht.net.

Boeken bestellen bij Stichting 'Vrede Leven'

Wil je meerdere boeken van Thich Nhat Hanh tegelijk bestellen? Bestellingen vanaf vier boeken doe je door te mailen naar boeken@aandacht.net. Wij nemen dan contact met je op voor de verdere afhandeling en betaling.
De boeken worden thuisgestuurd. Het netto resultaat komt dan helemaal ten goede van de Stichting en als je op deze manier bestelt, draag je bij aan het verspreiden van het gedachtengoed van Thich Nhat Hanh, en aan Sangha-opbouwprojecten.



De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennis¬making met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.

Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zenleraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.

Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.

In Nederland en Vlaanderen zijn er nu tachtig Nederlandstalige sangha's waarin mensen samenkomen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat ook andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.

Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de Sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te leveren aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.

Stichting Leven in Aandacht
Trinidadstraat 2
1339MJ Almere Nederland
www.aandacht.net
bestuur@aandacht.net

Samenwerken in het Bamboebos en in de Wolken

Door Haiko Meelis, *Diepe Ecologie van het Hart*

Sinds enige tijd hebben we binnen Stichting Leven in Aandacht twee digitale plekken die ons helpen om met elkaar samen te werken en te communiceren: het Bamboebos en de Wolken.

Het Bamboebos

Het Bamboebos is een eenvoudig te gebruiken berichtensysteem voor teamcommunicatie. Momenteel wordt het gebruikt door het bestuur, de webredactie, de Klankschaalredactie, het verdiepingsprogramma, de Earth Holder Community, het project dat werkt aan een nieuw sanghahuis en steeds komen er weer nieuwe groepjes bij. Het Bamboebos houdt alle communicatie centraal en transparant (in plaats van in allerlei e-maildiscussies), waardoor het voor iedereen eenvoudiger is om samen te discussiëren binnen een groep of in persoonlijke chats. Ook kun je gemakkelijk iemand of een bepaalde commissie benaderen als je die nog niet kent.

De vrijwilligers en iedereen die betrokken is bij Leven in Aandacht wonen verspreid over het hele land en ontmoeten elkaar minder vaak dan je misschien zou willen en al helemaal weinig in de coronatijd. Het Bamboebos kan helpen om de onderlinge betrokkenheid te vergroten doordat we elkaar eenvoudiger kunnen vinden en met elkaar kunnen communiceren. Hierdoor voorkomen we de vorming van eilandjes en kunnen we verder bouwen aan een liefhebbende gemeenschap ('beloved community') en deze koesteren.
Het Bamboebos is er voor iedereen, voor iedere commissie of werkgroep verbonden aan onze traditie die behoefte heeft aan een plek om samen te werken en te communiceren. Momenteel is het vooral landelijk, maar als er een regionale of lokale behoefte is: welkom!
Om toegang te krijgen moet je worden uitgenodigd door iemand die je kent die er al in zit. Of je kan hier om vragen door een e-mail te sturen naar bamboebos@aandacht.net. Vermeld in dat bericht je naam, je sangha en kort waarom je wilt worden toegevoegd. Je ontvangt dan een link naar de registratiepagina en een instructie.

De Wolken

De Wolken is de centrale plek waar we alle bestanden gerelateerd aan Stichting Leven in Aandacht op willen gaan slaan. Deze zal worden gebruikt door het bestuur, het verdiepingsprogramma, het webteam, de Klankschaalredactie en iedere andere commissie of werkgroep die daar behoefte aan heeft. Het werkt hetzelfde als producten zoals Dropbox, Google Drive of iCloud die veel mensen gebruiken. Momenteel staan onze bestanden verspreid over verschillende locaties. Ook de Wolken gaan bijdragen aan een betere en eenvoudigere samenwerking tussen onze sanghaleden. Mocht je toegang willen: stuur een e-mail naar bamboebos@aandacht.net en vermeld in dat bericht je naam, je sangha en kort waarom je wilt worden toegevoegd.

foto: Haiko Meelis



Loopmeditatie tijdens een stilteretraite met zr. Jina in het Vriendenhuis in Tricht.

Nieuw adres en verhuizing graag doorgeven aan:
Stichting Leven in Aandacht
MEO Alkmaar
Postbus 418, 2000 AK Haarlem, Nederland / Pays-Bas
administratie@aandacht.net

Leven in Aandacht

Wil je *De Klankschaal* thuis ontvangen? Zie het colofon p. 30